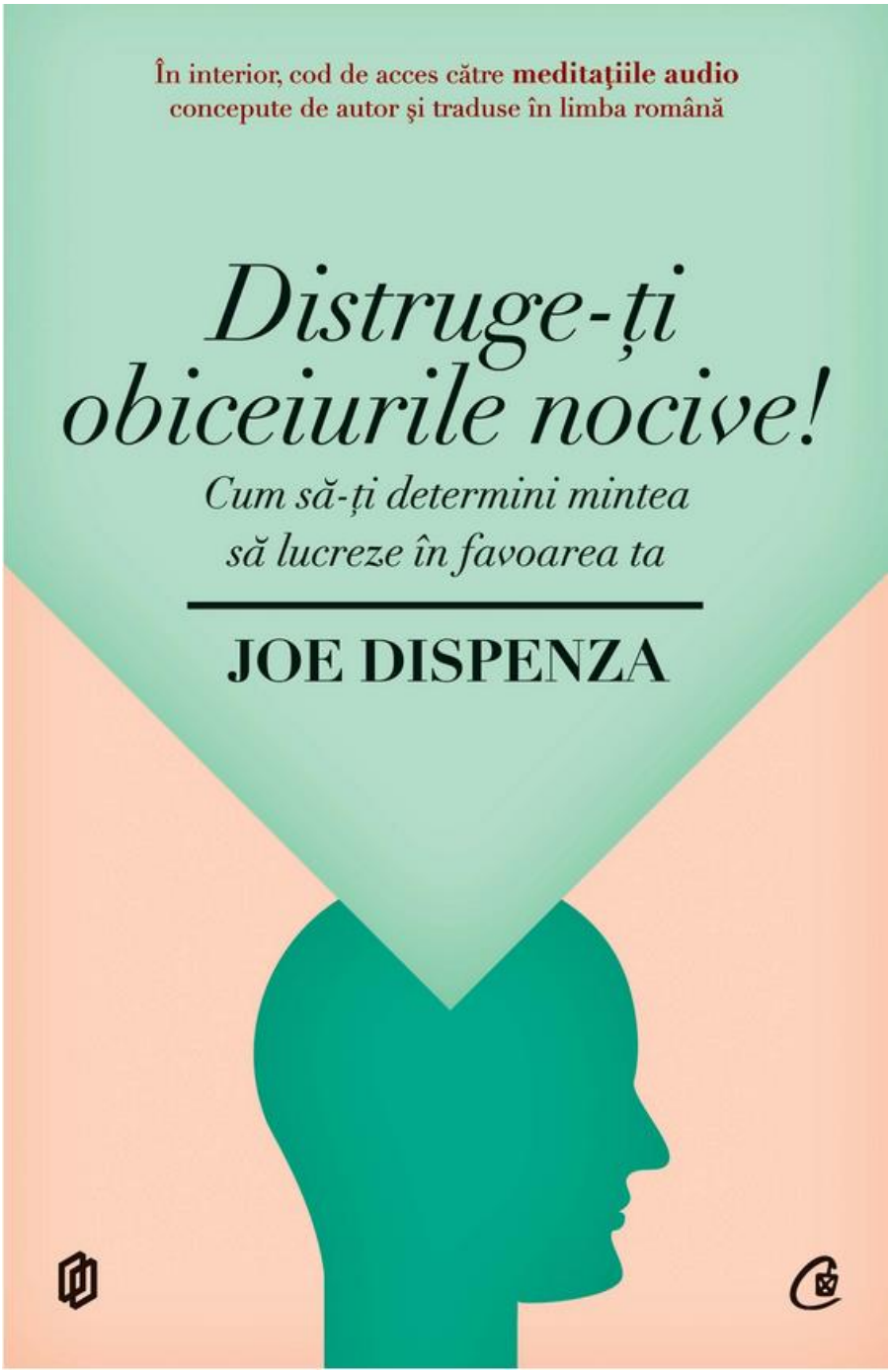
În interior, cod de acces către **meditaţiile audio** concepute de autor şi traduse în limba română

Distruge-ți obiceiurile nocive!

Cum să-ți determini mintea să lucreze în favoarea ta

JOE DISPENZA


În interior, cod de acces către **meditaţiile audio**
concepute de autor şi traduse în limba română
Distruge-ți obiceiurile nocive!
Cum să-ți determini mintea să lucreze în favoarea ta
JOE DISPENZA

DISTRUGE-ȚI OBICEIURILE NOCIVE !

Cum să-ți determini mintea să lucreze în favoarea ta

JOE DISPENZA

(digitizare: proXtu)

MULŢUMIRI

Cei care fac ca visurile noastre să devină realitate sunt oamenii de care ne înconjurăm şi care ne împărtăşesc viziunea, care şi-au propus scopuri similare, care ne susţin în cele mai simple moduri cu putinţă, care dau dovadă de simţ de răspundere şi sunt cu adevărat altruişti. Am avut şansa, în cursul acestui proces de creaţie, să fiu înconjurat de oameni minunaţi şi competenţi, pe care aş dori să vi-i prezint şi faţă de care aş vrea să-mi exprim recunoştinţa.

Mai întâi, doresc să le mulţumesc celor de la editura Hay House, care m-au susţinut în mii de feluri. Transmit mulţumiri sincere lui Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrel , precum şi lui Christy Salinas. Vă preţuiesc credinţa şi încrederea în mine.

În continuare, doresc să-mi exprim recunoştinţa sinceră faţă de Alex Freemon, coordonatorul editorial al proiectului meu de la Hay House, pentru feedbackul său onest, încurajările şi profesionalismul său. îi mulţumesc pentru gentileţe şi consideraţie. Totodată, mulţumiri şi lui Gary Brozek şi lui El en Fontana, pentru contribuţia adusă.

Aş vrea să mulţumesc şi Sarei J. Steinberg, editorul meu personal, pentru a mă fi însoţit, din nou, în călătorie. Încă o dată, am evoluat împreună. Fii binecuvântată pentru grija, blândeţea şi devotamentul de care ai dat dovadă. Eşti un adevărat dar pentru mine.

Vreau să-i mulţumesc lui John Dispenza pentru coperta realizată cu atâta uşurinţă şi pentru că face întotdeauna ca lucrurile să pară simple. Talentatei Laura Schuman îi mulţumesc pentru ilustraţiile minunate din interiorul cărţii. Mulţumirile mele se îndreaptă şi către Bob Stewart, pentru răbdarea, îndemânarea şi generozitatea cu care a contribuit la realizarea conceptului artistic al copertelor.

Îţi mulţumesc, Paula Meyer, uimitoarea mea asistentă personală,

înzestrată

cu capacitatea de a jongla cu o sută de elefanţi deodată, păstrându-ţi, în acelaşi timp, prezenţa de spirit. Îţi preţuiesc atenţia pentru detali .

Totodată, mulţumiri din inimă restului echipei Encephalon, lui Chris Richard pentru sprijinul delicat, lui Beth şi Steve Wolfson, pentru nepreţuita lor capacitate de a rezona şi a se adapta la preocupările mele, Cristinei Azpilicueta pentru meticulozitatea şi rafinamentul abilităţilor sale de producţie şi lui Scott Ercoliani pentru menţinerea unor standarde înalte de excelenţă.

Aş dori, totodată, să mulţumesc şi personalului din clinica mea, e o adevărată onoare să lucrez cu Dana Reichel, managerul meu, cu inima ei mare cât luna de pe cer şi care a crescut alături de mine în atâtea privinţe. De asemenea, mulţumiri din suflet celorlalţi membri ai echipei: doctorul Marvin Kunikiyo, Elaina Clauson, Daniel e Hali, Jenny Perez, Amy Schefer, Bruce Armstrong şi Ermma Lehman.

Pentru că mi-au fost o adevărată sursă de inspiraţie, le mulţumesc diferiţilor oameni din toată lumea care au îmbrăţişat aceste idei, indiferent de unde veneau, idei pe care le-au aplicat în propria viaţă. Vă mulţumesc că v-aţi concentrat atenţia şi eforturile asupra tărâmului posibilităţilor.

În plus, aş vrea să transmit caldele şi sincerele mele mulţumiri doctorului Daniel Amen pentru contribuţia sa riguroasă la *Cuvântul-înainte* al acestui volum.

Doresc să mulţumesc şi mamei mele, Fran Dispenza, de la care am învăţat să fiu puternic, să am mintea limpede, să fiu plin de iubire şi hotărât. Îţi mulţumesc, mamă.

Mulţumiri şi copi lor mei - nu am cuvinte destule ca să exprim cât de mult am învăţat de la voi despre iubirea necondiţionată prin faptul că mi-aţi îngăduit timpul şi spaţiul să scriu încă o carte şi să ţin totodată conferinţe prin toată lumea. Mi-aţi fost un sprijin constant şi generos în atât de multe feluri! Vă mulţumesc că mi-aţi făcut o asemenea demonstraţie de virtute.

În sfârşit, dedic această carte iubirii mele, Roberta Brittingham, care rămâne cea mai surprinzătoare persoană ce mi-a ieşit vreodată în cale. Îţi mulţumesc pentru lumina pe care o răspândeşti, un amestec de graţie, nobleţe şi iubire, adunate laolaltă în sufletul unei femei

încântătoare.

CUVÂNT ÎNAINTE

Tot ceea ce faceți implică activitatea creierului - modul de a gândi, de a simţi sau de a acţiona, precum şi felul în care vă înţelegeţi cu ceilalţi. Creierul este organul propriei personalităţi, al caracterului, al inteligenţei şi al tuturor deciziilor pe care le luaţi. În activitatea mea profesională de peste 20 de ani, care a constat în monitorizarea activităţii cerebrale a zeci de mi de pacienţi din întreaga lume, mi-a devenit foarte limpede că, dacă creierul funcţionează corect, şi individul va funcţiona la fel, iar dacă acesta prezintă anumite tulburări sau leziuni, acestea se vor reflecta deopotrivă şi în viaţa persoanei.

Cu un creier mai sănătos eşti mai fericit, mai sănătos fizic, mai bogat, mai înţelept şi iei, pur şi simplu, decizii mai bune, care te ajută să te realizezi şi să trăieşti mai mult. Când creierul nu e sănătos, indiferent din ce cauză, fie că este vorba de o leziune la cap sau de o traumă emoţională suferită în trecut, oameni sunt mai trişti, mai bolnavi, mai săraci, mai puţin înţelepţi şi au mai puţin succes.

Felul în care o leziune cerebrală poate afecta creierul e uşor de înţeles, însă

cercetătorii au constatat, de asemenea, că programarea defectuoasă şi gândirea negativă îl pot leza în egală măsură. De exemplu, eu am crescut cu un frate mai mare care mă brusca mereu. Tensiunea şi teama mea permanentă au dus apoi la creşterea gradului de anxietate, la formarea de tipare specifice de gândire în cheie anxioasă, la o stare de continuă veghe, neîncetat în aşteptarea a ceva ce putea să izbucnească în orice moment. Teama aceasta a condus la o supraexcitare prelungită a centrilor fricii din creierul meu, care s-a temperat de-abia mai târziu, când mi-am putut rezolva problemele.

În cartea sa, colegul meu, dr. Joe Dispenza, vă arată cum să vă îmbunătăţiţi atât structurile fizice, cât şi sistemele logice ale creierului, pentru a vă ajuta să

atingeţi o nouă stare mentală. Noua sa carte are fundamente ştiinţifice solide şi e scrisă pe acelaşi ton calm şi plin de înţelepciune ce se

regăseşte şi în filmul premiat *What the BLEEP do We Know!?,* ca şi în prima sa carte, ***Antrenează-ţi creierul !***

Strategi şi tehnici de transformare mentală.

Deşi, în concepţia mea, creierul este un computer prevăzut atât cu o structură fizică pentru calcul, cât şi cu programe, partea fizică (funcţionarea cerebrală

fizică şi concretă) nu este separată de program, adică de programarea şi remodelarea constant existente în cursul vieţii noastre. Acestea se influenţează în mod vădit una pe cealaltă.

Cei mai mulţi dintre noi au suferit, la un moment dat în viaţă, cel puţin un eveniment traumatizant, trăind mai apoi cu urmările aferente. Debarasarea de experienţele respective, care au devenit parte integrantă a structurii noastre cerebrale, poate avea efecte uimitor de benefice. Sigur că formarea unor deprinderi sănătoase pentru creier, un regim alimentar corect, mişcarea şi consumul anumitor substanţe hrănitoare sunt esenţiale pentru funcţionarea sa corespunzătoare. Dar, în plus, gândurile efective, de fiecare clipă, exercită şi acestea o puternică influenţă

benefică asupra creierului... ori pot acţiona în defavoarea ta. Acelaşi lucru se poate spune şi despre experienţele din trecut, care ţi se pot integra în circuitele cerebrale.

Cercetările pe care le întreprindem la Clinica Amen vizează scintigrafi le cerebrale. SPECT (tomografie computerizată cu emisie fotonică unică sau tomoscintigrafie) este o tehnică de studiu din medicina nucleară care studiază fluxul sanguin şi tiparele de activitate. Spre deosebire de tomografia computerizată şi de rezonanţa magnetică nucleară, al căror obiect de studiu este anatomia cerebrală, SPECT studiază modul de funcţionare a creierului. Activitatea noastră în domeniul SPECT, concretizată în peste 70 000 de imagini până în prezent, ne-a revelat o sumedenie de lecţii importante despre creier, dintre care le vom aminti pe următoarele:

-

leziunile cerebrale ne pot distruge viaţa;

-

alcoolul nu este un aliment sănătos şi consumul acestuia determină frecvent deteriorarea creierului, reflectată în imaginile obţinute prin SPECT;

-

o serie de tratamente medicamentoase utilizate în mod curent, precum unele dintre anxioliticele obişnuite, sunt nocive pentru creier;

-

boli precum maladia Alzheimer debutează, de fapt, în creier cu zeci de ani înainte de apariţia vreunor simptome.

Din scintigrafi le SPECT am mai învăţat că, la nivel de societate chiar, trebuie să tratăm creierul cu mult mai multă iubire şi respect şi că a-ţi lăsa copi i să practice sporturi de contact precum fotbalul sau hocheiul nu e o idee prea inspirată.

Una dintre cele mai interesante revelaţi pe care le-am avut este aceea că

oameni îşi pot efectiv transforma creierul şi viaţa prin deprinderea unor obiceiuri cotidiene sănătoase pentru creier, precum corectarea convingerilor negative şi folosirea unor procese de meditaţie cum sunt cele prezentate de dr. Dispenza.

În cadrul unei serii de studii pe care le-am publicat s-a constatat că

practicarea meditaţiei, aşa cum recomandă autorul cărţii de faţă, creşte aportul de sânge în cortexul prefrontal, partea cea mai implicată în procesele cognitive din creierul uman. Astfel, după opt săptămâni de meditaţie zilnică, cortexul prefrontal în

stare de repaos era mai puternic, iar amintirile participanţilor la studiu erau şi ele mai clare. Există atâtea căi de a ne vindeca creierul şi de a-i îmbunătăţi funcţionarea.

Speranţa mea este că, la fel ca şi mine, veţi dori şi dumneavoastră să

deveniţi "competitiv din punct de vedere cerebral", adică să beneficiaţi de un creier cu o funcţionare mai bună.

Activitatea desfăşurată în domeniul imagisticii cerebrale mi-a schimbat toate aspectele vieţii. La puţin timp după ce am început să

obţin imagini prin SPECT, în 1991, m-am hotărât să arunc o privire asupra propriului creier. Aveam 37 de ani.

Când am dat cu ochi de aspectul toxic, bolovănos al acestuia, mi-am dat seama că nu era sănătos. Fusesem toată viaţa o persoană care nu se prea atingea de alcool, de ţigări şi nu consumam droguri. Şi-atunci de ce-mi arăta atât de rău creierul ? Înainte de a-mi da cu adevărat seama ce înseamnă sănătatea cerebrală avusesem multe obiceiuri rele pentru creier. Consumam multe alimente de tip *fast food,* exageram cu băuturile carbogazoase fără zahăr, mi se întâmpla deseori să nu dorm mai mult de patru-cinci ore pe noapte şi duceam cu mine povara unor suferinţe nerezolvate rămase din trecut. Nu făceam mişcare, sufeream de stres cronic, mă resimţeam şi aveam cam cu 15 kilograme în plus. Ce nu ştiam îmi dăuna... şi nu puţin.

Ultimele analize SPECT pe care mi le-am făcut arată un creier mai sănătos şi mai *tânăr* decât acum 20 de ani. Peste el timpul a trecut invers - iată cât de sensibil la schimbare ne este creierul, când îţi pui în minte să-l îngrijeşti corespunzător. După ce am văzut cum arăta la început, mi-am dorit să se însănătoşească. Iar cartea aceasta îl va ajuta şi pe al dumneavoastră.

Sper ca această lectură să vă facă tot atâta plăcere câtă mi-a făcut şi mie.

Dr. Daniel G. Amen, autorul cărţii

Schimbă-ţi mintea ca să te vindeci

de tulburările emoţionale

INTRODUCERE

Cea mai mare obişnuinţă de care vă puteţi dezbăra vreodată

este aceea de a fi dumneavoastră înşivă

Când mă gândesc la toate cărţile despre cum să ne construim viaţa pe care ne-o dorim, îmi dau seama că mulţi dintre noi sunt încă în căutarea unor metode fundamentate pe dovezi ştiinţifice solide, metode care să funcţioneze cu adevărat.

Noile cercetări din domeniul creierului şi al corpului, al minţii şi al conştientului, deja efectuate, împreună cu un salt cuantic în felul în care înţelegem fizica, ne sugerează

noi posibilităţi de progres spre ceea ce suntem instinctiv conştienţi că reprezintă

propriul potenţial. În calitate de doctor în chiropractică aflat la conducerea unei clinici de sănătate integrativă mereu aglomerate, precum şi în cea de formator în domeni le neuroştiinţelor, funcţionări creierului, biologiei şi chimismului cerebral, am avut privilegiul de a mă afla în fruntea unora dintre aceste cercetări, nu numai prin studiul domeni lor de mai sus, ci şi prin observarea efectelor acestei noi ştiinţe, odată puse în practică de oameni ca mine şi ca dumneavoastră. Acesta este momentul în care potenţialul acestei noi ştiinţe devine realitate.

Ca urmare, am fost martorul unor transformări remarcabile în sănătatea şi calitatea vieţii unor persoane, apărute după ce acestea îşi transformaseră cu adevărat mintea. Am avut ocazia, în ultimi ani, să stau de vorbă cu o mulţime de oameni care depăşiseră probleme grave de sănătate, considerate fie în stadiu terminal, fie cronicizate. Conform modelului medical contemporan, astfel de recuperări erau etichetate drept "vindecări spontane".

Cu toate acestea, la o cercetare mai detaliată a călătoriilor lor interioare, am descoperit că mintea le era puternic implicată, iar transformările din plan fizic nu erau, de fapt, chiar atât de spontane. Descoperirea respectivă mi-a impulsionat studiile postuniversitare în domeniul tehnicilor de generare a imaginilor cerebrale, neuroplasticitate, epigenetică şi psihoneuro-imunologie. Mi-am dat pur şi simplu seama că în creier şi în corp trebuie să se întâmple ceva

care să poată fI focalizat şi apoi reprodus. în cartea de faţă vreau să vă împărtăşesc câte ceva din cele aflate pe parcurs şi să vă arăt în ce fel, explorând relaţia dintre minte şi materie, puteţi pune în practică aceste principii, nu numai la nivelul propriului corp, ci în aproape orice aspect al vieţii.

Dincolo de teorie... către practică

Mulţi dintre cititorii primei mele cărţi, ***Antrenează-ţi creierul !*** , au exprimat aceeaşi solicitare sinceră şi profundă (pe lângă un număr considerabil de aprecieri pozitive), similare cu persoana care scria: "Cartea ta chiar mi-a plăcut; am citit-o de două ori. Conţine informaţi şti nţifice şi e deosebit de cuprinzătoare şi bogată în idei, dar nu-mi poţi spune *cum* să procedez ? Cum să fac să-mi antrenez creierul ?".

În replică, m-am angajat într-o serie de seminari referitoare la paşii practici care se află la îndemâna oricui pentru a realiza transformări la nivelul minţii şi al trupului, care să conducă la rezultate de durată. Ca urmare, am întâlnit oameni care au trecut prin vindecări inexplicabile, care s-au eliberat de vechi traume mentale şi emoţionale, au găsit rezolvarea unor probleme imposibile, au creat noi oportunităţi şi au avut parte de belşug în viaţa lor, asta ca să numim doar câteva dintre realizări.

Pe uni dintre ei îi veţi întâlni în paginile de faţă.

Ca să înţelegeţi materialul din această carte nu aveţi nevoie s-o citiţi pe prima. Dar, ca să-mi exprim clar intenţia, ***Distruge-ţi obiceiurile nocive !*** a fost scrisă

pentru a servi drept ghid practic pentru ***Antrenează-ţi creierul !*** . Ce-mi propun cu adevărat este o carte simplă şi pe înţelesul oricui, deşi pe alocuri voi fi nevoit să vă

dau informaţi care să pregătească terenul pentru introducerea unui concept pe care vreau să-l dezvolt. Scopul este construirea unui model realist şi funcţional de transformare personală, care să vă ajute să înţelegeţi cum ne putem schimba.

Distruge-ţi obiceiurile nocive ! este rezultatul uneia dintre pasiunile mele -

un efort sincer de demistificare a misticului, astfel încât fiecare să înţeleagă că toate cele necesare realizării de schimbări esenţiale în viaţă ne sunt la îndemână. Suntem la faza în care vrem nu numai să "ştim", ci şi să "ştim cum". Cum putem pune în practică şi personaliza conceptele ştiinţifice de ultimă oră şi înţelepciunea străveche pentru a ne crea o viaţă mai bogată ? Când vom fi în stare să punem cap la cap descoperirile ştiinţei despre natura realităţi şi când ne vom îngădui să aplicăm principiile respective în viaţa de zi cu zi, atunci vom deveni,

fiecare dintre noi, atât mistici, cât şi oameni de ştiinţă în propria noastră viaţă.

Aşadar, vă invit să încercaţi tot ce vă învaţă această carte şi să observaţi cu obiectivitate rezultatele, cu alte cuvinte, dacă veţi strădui să vă transformaţi universul interior de gânduri şi sentimente, mediul extern ar trebui să vă răspundă şi să vă arate că mintea v-a influenţat lumea "exterioară". Ce alt motiv aţi mai avea să

încercaţi ?

Dacă dobândiţi informaţi intelectuale pe care le însuşiţi ca *filozofie* şi începeţi să *aplicaţi* cunoştinţele respective în viaţă, suficient de frecvent până

ajungeţi să le *stăpâniţi,* veţi reuşi să treceţi de la stadiul de filozof la cel de iniţiat şi, în final, la cel de maestru. Fiţi pe recepţie... există dovezi ştiinţifice solide că se poate.

Din capul locului, vă cer sincer să vă păstraţi mintea deschisă astfel încât să

construim, pas cu pas, conceptele pe care le prezint în această carte. Vă ofer toate aceste informaţi ca să le folosiţi în practică - altfel n-ar fi decât subiecte interesante de conversaţie la masă, nu ? Odată ce vă puteţi deschide mintea spre starea reală a lucrurilor şi puteţi renunţa la convingerile condiţionate pe care v-aţi obişnuit să le folosiţi drept cadru al realităţii, veţi ajunge să culegeţi roadele eforturilor depuse.

Iată ce îmi doresc pentru dumneavoastră.

Informaţi le cuprinse în aceste pagini au menirea să vă inspire să vă dovediţi calitatea de creator divin.

N-ar trebui să stăm niciodată şi să aşteptăm ca ştiinţa să ne permită să

realizăm lucruri neobişnuite, pentru că, dacă procedăm aşa, atunci nu facem altceva decât să transformăm ştiinţa într-un alt fel de religie. Ar trebui să avem destul curaj încât să ne analizăm viaţa, să facem lucruri pe care le considerăm neconvenţionale şi să exersăm neîncetat. Când procedăm astfel, suntem pe cale să accedem la un nivel superior de putere personală. Această capacitate o dobândim când începem să

ne analizăm în profunzime convingerile. Putem descoperi că rădăcinile acestora sunt condiţionate religios, cultural, social, educaţional, familial, prin mass-media sau chiar genetic (prin marcare de către experienţele senzoriale din propria viaţă, dar şi din vieţile a nenumărate generaţii anterioare). Ulterior, punem în balanţă vechile idei cu paradigme noi care ne vor sluji, poate, mai bine.

Vremurile sunt în schimbare. Ca indivizi treziţi la o realitate extinsă, facem parte dintr-un ocean al schimbări . Sistemele şi modelele noastre curente de realitate se descompun şi este vremea să apară ceva nou. Peste tot, modelele noastre politice, economice, religioase, ştiinţifice, educaţionale, medicale, precum şi relaţiile noastre cu mediul se conturează altfel decât acum nici zece ani.

Renunţarea la învechit şi adoptarea noului nu par greu de realizat. Dar, cum arătam în ***Antrenează-ţi creierul !*** , multe din cele aflate şi trăite s-au înglobat în

"sinele" biologic şi le purtăm ca pe un veşmânt. Suntem, pe de altă parte, conştienţi că lucrurile pe care le considerăm adevărate astăzi, mâine s-ar putea să nu mai fie.

Aşa cum am ajuns să ne îndoim de felul în care înţelegem atomul ca particulă solidă

de materie, tot aşa şi realitatea şi interacţiunile noastre cu aceasta constituie o desfăşurare de idei şi convingeri.

Mai ştim totodată şi că părăsirea mediului cu care ne-am obişnuit şi pătrunderea în paşi de dans în altul nou e ca înotul somonului în susul râului: solicită

efort şi, sinceri să fim, nu e comod. În plus, ca să pună capac la toate, ridiculizarea, marginalizarea, opoziţia şi denigrarea din partea celor care se agaţă de cele pe care cred că le cunosc ne urmăresc peste tot.

Cine atunci, cu o astfel de înclinaţie spre neconvenţional, ar fi dispus să

înfrunte asemenea adversităţi în numele vreunui concept pe care nu-l poate îmbrăţişa cu simţurile, dar care îi e viu în minte ? De câte ori în istorie indivizi consideraţi eretici şi nebuni, supuşi abuzului din partea

mediocrităţii, s-au dovedit geni , sfinţi sau maeştri ? Îndrăzniţi să fiţi original ?

Schimbarea ca opţiune şi nu ca reacţie

Se pare că natura umană este construită astfel încât să ne împotrivim schimbări până ce lucrurile se înrăutăţesc cu totul şi ne deranjează atât de tare, încât nu mai putem continua cum ne-am obişnuit, lucru adevărat deopotrivă pentru indivizi, cât şi pentru societate în general. Ca să îmbrăţişăm adevărata schimbare, aşteptăm să se producă criza, trauma, pierderea, boala şi tragedia, înainte de a ne apleca să analizăm cine suntem, ce facem, cum trăim, ce simţim şi ce credem sau cunoaştem. Nu rareori ni se întâmplă să avem nevoie ca lucrurile să stea cum nu se poate mai rău ca să începem să facem schimbări în sprijinul sănătăţi , al propriilor relaţi şi famili , precum şi al propriului vi tor. Mesajul meu este: *De ce să aşteptăm ?*

Putem învăţa şi apoi ne putem îndrepta spre durere şi suferinţă sau ne putem dezvolta într-o stare de bucurie și inspiraţie. Cei mai mulţi dintre noi aleg prima opţiune. Ca s-o adoptăm pe cea de-a doua, n-avem decât să decidem că

schimbarea ne va produce probabil un oarecare disconfort sau neplăcere, va implica o rupere de rutina previzibilă şi o perioadă de necunoaştere.

Cei mai mulţi s-au obişnuit deja cu disconfortul temporar generat de necunoaştere. Ne-am canonit în copilărie să învăţăm cititul, până ce ne-a devenit o a doua natură. Prima dată când am încercat să cântăm la vioară sau să batem toba, părinţii şi-au dorit să ne trimită într-o cameră antifonată. Vai de sărmanul pacient căruia trebuie să i se ia sânge şi începe pe mâinile unui student la medicină care are cunoştinţele necesare, dar căruia îi lipseşte încă îndemânarea pe care n-o va dobândi decât prin practică.

Acumularea de cunoştinţe *(a şti)* şi apoi dobândirea experienţei practice prin aplicarea celor învăţate, până în momentul în care o anumită abilitate îţi devine o a doua natură *(a şti cum)*, constituie probabil modul în care ne-am căpătat majoritatea abilităţilor care acum ni se par parte a propriei fiinţe *(cunoaştere)*. În mod foarte asemănător, a învăţa cum să ne schimbăm viaţa presupune cunoştinţe şi aplicarea acestora. Iată motivul pentru care volumul de faţă este

împărţit în trei părţi cuprinzătoare.

Primele două părţi ale acestei cărţi constituie o succesiune de idei ce alcătuiesc un model mai amplu şi mai dezvoltat de înţelegere pe care să vi-l personalizaţi. Am repetat unele dintre idei pentru că vreau să vă *reamintesc* ceva ce nu vreau să uitaţi. Exerciţiul repetitiv întăreşte circuitele din creier şi formează mai multe conexiuni neurale astfel încât, chiar în momentele de slăbiciune, să nu vă

deziceţi de măreţie. Când vă veţi strecura în partea a III-a a cărţi , cu o bază solidă de cunoştinţe, veţi putea experimenta singur "adevărul" celor aflate înainte.

Partea I: Ştiinţa sinelui

Explorarea noastră va începe cu o trecere în revistă a paradigmelor filosofice şi ştiinţifice aflate în legătură cu cele mai recente cercetări asupra naturii realităţii: cine suntem, de ce multora schimbarea li se pare atât de dificilă şi ce ne stă în putinţă

ca fi nţe umane. Această primă parte va fi o lectură uşoară, promit.

Capitolul 1. Sinele cuantic vă oferă o introducere într-un pic de fizică

cuantică, dar nu vă alarmaţi. Pornesc de acolo pentru este important să începeţi să vă

însuşiţi conceptul conform căruia mintea (subiectivă) are influenţă asupra lumi (obiective). Conform efectului observatorului despre care vorbeşte fizica cuantică, punctul asupra căruia vă concentraţi atenţia este cel spre care vă îndreptaţi energia.

Drept urmare, *dumneavoastră* sunteţi cel care îşi influenţează lumea materială (care, că tot veni vorba, constă în cea mai mare parte din energie). Dacă acceptaţi chiar şi numai o clipă această idee, s-ar putea să începeţi să vă concentraţi asupra celor dorite, mai curând decât asupra celor nedorite. Şi s-ar putea chiar să vă treziţi cu gândul că, *dacă un atom este 99,99999% energie şi 0,00001% substanţă fizică, atunci şi eu sunt de fapt mai mult nimic decât ceva. Şi-atunci de ce mă concentrez asupra acelui procent infim de lume materială când eu reprezint mult mai mult de atât ? Nu cumva definirea realităţii mele prezente prin ceea ce îmi percep simţurile este cea mai mare autolimitare ?*

Notă: Niels Bohr - "On the constitution of atoms and molecules". Dacă

vă pot spune că volumul unui atom (aproximativ 1 angstrom sau 10-10 metri în diametru) este cu aproape 15 ordine de mărime mai mare decît volumul nucleului (de aproximativ 1 femtometru sau 10-15 în diametru), ceea ce înseamnă că atomul este cam 99,9999999999999% vid. Deşi norul electronic din jurul nucleului ocupă cea mai mare parte din spaţiul în care se află atomul, acest nor este, în cea mai mare parte, spaţiu liber, iar electroni din interiorul său sunt minusculi. Nucleul de mare densitate conţine cea mai mare parte a masei atomului. Mărimea relativă a unui electron prin raportare la nucleu este comparabilă cu raportul de mărime dintre volumul unui bob de mazăre faţă de cel al unui SUV, iar perimetrul norului de electroni în raport cu SUV-ul ar egala, aproximativ, mărimea statului Washington.

În capitolele 2-4 vom analiza ce înseamnă schimbarea - cum să ne depăşim mediul, trupul şi timpul.

Eraţi probabil convins că gândurile vă creează viaţa. Dar, în **Capitolul 2**.

Depăşirea propriului mediu, vă voi explica de ce, dacă îngăduiţi lumi exterioare să vă

controleze gândurile şi simţirea, mediul extern vă va modela circuitele creierului pentru a vă face să gândiţi "corespunzător" cu tot ce vă este familiar. Rezultatul va fi crearea aceluiaşi lucru, dar în cantităţi mai mari - creierul dumneavoastră se va modela astfel încât să reflecte problema, condiţiile şi contextele personale din viaţă.

Aşadar, ca să vă schimbaţi trebuie să *depăşiţi* cadrul tuturor aspectelor fizice din propria viaţă.

Capitolul 3. Depăşirea propriului trup analizează în continuare modul în care trăim, inconştient, conform unui set de comportamente, gânduri şi reacţii emoţionale memorate care funcţionează, toate, ca nişte programe de calculator în culisele conştientului. Iată de ce nu este suficient să "gândim pozitiv" pentru că

partea cea mai mare din sinele nostru adevărat s-ar putea să existe subconştient în, propriul corp, sub formă de negativitate. La finalul

lecturii acestei cărţi veţi şti cum să

pătrundeţi în sistemul de operare al subconştientului şi să realizaţi transformări permanente în chiar sălaşul unor astfel de programe.

Capitolul 4. Depăşirea timpului cercetează modul în care trăim, fie într-o stare de anticipare a evenimentelor viitoare, fie reîntorcându-ne mereu la amintiri (sau amândouă), până ce corpul începe să creadă că trăieşte în alt timp decât prezentul. Ultimele cercetări sprijină ideea că dispunem de o abilitate înnăscută de a ne transforma creierul şi trupul numai prin gând, astfel încât să arate din punct de vedere biologic ca şi cum un anumit eveniment aşteptat ar fi avut deja loc. Pentru că

puteţi face gândul mai real decât orice altceva, cu condiţia unei înţelegeri adecvate,

vă puteţi transforma identitatea de la celula nervoasă şi până la gene. Când învăţaţi cum să vă folosiţi atenţia ca să accesaţi prezentul, veţi pătrunde prin portalul câmpului cuantic, sălaşul tuturor posibilităţilor.

Capitolul 5. Supravieţuire şi creaţie ilustrează diferenţa dintre viaţa întru supravieţuire şi cea întru creaţie. A trăi pentru supravieţuire înseamnă o viaţă în condiţii de stres şi funcţionare în regim de materialism, cu convingerea că lumea exterioară este mai reală decât cea interioară. Când sunteţi sub ameninţarea sistemului nervos de tip *luptă sau fugi*, controlat de cocteilul lui de substanţe îmbătătoare, sunteţi programat să nu vă preocupe decât propriul corp, obiectele ori persoanele din jur şi sunteţi obsedat de timp. Creierul şi trupul sunt în dezechilibru.

Trăiţi o viaţă previzibilă. Şi totuşi, când vă aflaţi în nobila stare de creaţie, nu sunteţi nici trup, nici obiect, nici timp - pur şi simplu uitaţi de dumneavoastră. Deveniţi conştiinţă pură, eliberat de cătuşele propriei identităţi care are nevoie de realitatea exterioară ca să-şi aducă aminte cine crede că este.

Partea a II-a: Creierul şi meditaţia

În **Capitolul 6. Trei creieri: de la a gândi la a face şi apoi la a fi** vă veţi familiariza cu conceptul de "creieri" care vă permit să treceţi de la a gândi la a face şi apoi la a fi. Chiar şi mai bine, când vă concentraţi atenţia pe excluderea mediului, a corpului şi timpului, puteţi uşor trece de la a gândi la a fi fără obligaţia de *a face* ceva.

În această stare mentală, creierul nu mai distinge între ce se întâmplă în lumea reală

şi ce se întâmplă în lumea interioară, a minţii. Astfel, dacă sunteţi capabil să repetaţi mental o experienţă dorită numai prin intermediul gândului, veţi trăi emoţiile evenimentului respectiv înainte ca acesta să aibă fizic loc. Acum parcurgeţi o nouă

stare de a fi, deoarece mintea şi corpul funcţionează în consens. Când începeţi să

simţiţi ca şi cum un posibil eveniment vi tor are loc în momentul în care vă

concentraţi asupra lui, vă rescrieţi obişnuinţele, atitudinile automate şi alte programe subconştiente nedorite.

Capitolul 7. Golul cercetează cum ne putem elibera de emoţiile memorate -

care ne-au devenit personalitate - şi cum putem arunca o punte între ceea ce suntem în realitate în universul nostru interior, intim, şi cum apărem în ochi lumi exterioare, sociale. Cu toţii ajungem într-un punct în care încetăm să mai învăţăm şi ne dăm seama că nimic din exterior nu poate îndepărta sentimentele trecutului. Dacă puteţi prevedea cum veţi simţi fiecare experienţă din viaţă, nu va mai fi loc de nimic nou, pentru că o să vă vedeţi viaţa din perspectiva trecutului şi nu a vi torului. Acesta este punctul de joncţiune în care sufletul fie se eliberează, fie cade în uitare.

În acest capitol veţi afla cum să eliberaţi energie sub formă de emoţii, micşorând astfel golul dintre identitatea aparentă şi cea reală, creând, în final, transparenţă. Când sinele văzut din afară şi cel real sunt unul şi acelaşi lucru, atunci sunteţi cu adevărat liber.

Partea a II-a se finalizează cu **Capitolul 8. Meditaţie, demistificarea misticului şi unde ale propriului viitor**, în care îmi propun să demistific meditaţia astfel încât să ştiţi ce faceţi şi de ce. Discuţia despre undele cerebrale, prezentată

simplu, vă va arăta cum vi se încarcă electromagnetic creierul când vă concentraţi, în comparaţie cu stările de excitaţie induse de factorii de

stres. Veți afla că adevărata menire a meditaţiei este aceea de a depăşi mintea analitică şi de a pătrunde în subconştient pentru a realiza transformări reale şi permanente. Dacă, după

meditaţie, sunteţi aceeaşi persoană, atunci înseamnă că nu s-a întâmplat nimic, la niciun nivel. Când meditaţi şi vă puneţi în legătură cu ceva superior, atunci puteţi crea şi apoi memora o asemenea coerenţă între propriile gânduri şi sentimente, încât nimic din universul dumneavoastră exterior - obiecte, persoane ori stări de oricând sau de oriunde - nu vă va putea mişca de pe treapta respectivă de energie. Veţi ajunge să vă stăpâniţi mediul, trupul şi timpul.

Partea a III-a: Pas cu pas spre un nou destin

Toate informaţi le din partea I şi partea a II-a sunt menite să vă echipeze cu cunoştinţele necesare astfel încât, când le veţi pune în practică (aplica) în partea a III-a - care vă arată cum să procedaţi - veţi trece prin experienţa directă a celor învăţate.

Partea a III-a în totalitatea sa se referă la modul de implicare a sinelui într-o disciplină

efectivă, un exerciţiu mental de folosit în cotidian. Este un proces etapizat de meditaţie menit să vă dea posibilitatea să puneţi în practică teoriile care vi s-au prezentat.

Şi fi ndcă veni vorba, aţi simţit că ameţiţi când am pomenit de procesul acesta în mai mulţi paşi ? Dacă da, nu e ceea ce credeţi. Desigur, veţi *învăţa* o serie de paşi, dar nu peste mult timp îi veţi simţi ca pe unul sau maxim doi paşi extrem de simpli. La urma urmei, şi când vă pregătiţi să urcaţi la volan întreprindeţi probabil de fiecare dată mai multe acţiuni (vă potriviţi scaunul, aprindeţi farurile, priviţi în jur, semnalizaţi, puneţi frână, porniţi înainte sau în marşarier, apăsaţi pe accelerator şi aşa mai departe). Din vremea când învăţaţi să conduceţi, toată această procedură a devenit automată şi uşor de executat. Vă asigur că tot aşa se va întâmpla şi după ce veţi învăţa fiecare pas prezentat în partea a III-a.

S-ar putea să vă întrebaţi: *Ce nevoie am să citesc partea I şi partea a II-a ? Ia să trec direct la partea a III-a !* Ştiu, şi eu aş gândi probabil la fel. Hotărârea de a vă

oferi informaţia relevantă în primele două părţi vine din dorinţa ca atunci când ajungeţi la cea de-a treia să nu mai rămână loc de presupuneri, atitudini dogmatice sau speculaţii. Când veţi începe să puneţi în practică paşii de meditaţie, veţi şti exact ce faceţi şi de ce faceţi. Cu cât înţelegeţi mai bine *ce* şi *de ce,* cu atât veţi *cunoaşte* mai mult şi veţi şti mai bine *cum să procedaţi* la momentul potrivit. Astfel, experienţa practică de transformare mentală reală va fi investită cu mai multă forţă şi determinare.

Folosirea paşilor prezentaţi în partea a III-a vă va ajuta să acceptaţi capacitatea înnăscută de transformare a unor aşa-zise situaţi imposibile de viaţă. V-ar putea chiar îngădui să întrezăriţi realităţi posibile la care nici nu vă gândiseăţi înainte de a lua contact cu aceste noi concepte - *aţi putea chiar începe să îndrăzniţi neobişnuitul*. Iată ce-mi propun să vă determin să faceţi la finalul lecturii acestei cărţi.

Aşa că, dacă puteţi rezista tentaţiei de a sări direct la partea a III-a, vă promit că, odată ajuns acolo, o să vă simţiţi suficient de capacitat de cele aflate. În întreaga serie de workshop-uri pe care le-am susţinut în toată lumea am observat că o astfel de metodă funcţionează. Când au cunoştinţele corespunzătoare şi le înţeleg pe deplin, şi mai beneficiază pe urmă şi de ocazia unei instruiri eficace pentru aplicarea celor învăţate, ca prin minune, oameni ajung să culeagă roadele propriilor eforturi, sub formă de transformări care servesc drept răspuns în propria viaţă.

Partea a III-a vă va înzestra cu abilităţile de meditaţie care să producă

transformări în minte, în trup şi chiar în exterior. În momentul în care veţi observa ce anume aţi înfăptuit în interior, cu efect în afara dumneavoastră, veţi repeta experienţa. Când în viaţa dumneavoastră se va manifesta o nouă experienţă, energia resimţită o veţi primi sub formă de emoţie superioară, ca forţă, fior sau recunoştinţă

fară margini, energie care vă va impulsiona să repetaţi experienţa, iar şi iar. Acum sunteţi pe calea adevăratei evoluţii.

Fiecare pas de meditaţie descris în partea III-a este asociat unei informaţi semnificative prezentate anterior. Şi fi ndcă la acel moment veţi fi cultivat deja sensul acţiuni , nu vor exista ambiguităţi care să ducă la risipirea viziuni .

Aşa cum se întâmplă cu multe deprinderi dobândite, s-ar putea ca la început să fiţi nevoit să vă folosiţi întreaga capacitate de efort

conştient ca să vă păstraţi concentrarea în timp ce învăţaţi cum să meditaţi ca să vă antrenaţi creierul. În cursul acestui proces va trebui să vă abţineţi de la comportamentele tipice şi să vă

menţineţi gândurile asupra celor întreprinse, fară abateri spre stimuli externi, astfel încât acţiunile să vă rămână în armonie cu intenţiile.

Exact aşa cum vi s-a întâmplat prima dată când aţi învăţat să gătiţi după

reţete Thai, să jucaţi golf, să dansaţi salsa sau să mânuiţi un schimbător de viteze, noutatea acţiuni vă va obliga şi de data aceasta ca mai întâi să exersaţi permanent abilitatea respectivă, antrenându-vă şi mintea şi corpul să memoreze fiecare pas.

Nu uitaţi, mai toate formele de instruire sunt organizate în fragmente uşor de prelucrat, astfel încât corpul şi mintea să poată începe să conlucreze. În momentul în care "v-aţi prins", toţi paşii separaţi pe care i-aţi tot repetat se vor contopi într-un singur proces unic şi fluid. Abordarea metodică, lineară, se transformă lin într-o demonstraţie holistică, lipsită de efort, coerentă. Acesta este momentul posesiuni personale. Se întâmplă câteodată ca efortul implicat să devină obositor, dar, dacă

insistaţi cu un anume aport de voinţă şi energie, veţi ajunge, cu timpul, să vă bucuraţi de rezultate.

Când ***ştiţi*** că ştiţi "cum" să procedaţi, sunteţi pe cale să deţineţi controlul asupra aspectului respectiv. Îmi face deosebită plăcere să afirm că sunt multe persoane în întreaga lume care folosesc cunoştinţele din cartea aceasta ca să-şi transforme în mod efectiv viaţa. Doresc din tot sufletul ca şi dumneavoastră să vă

distrugeţi obiceiurile nocive şi să vă creaţi viaţa nouă pe care v-o doriţi.

Aşadar, să începem.

PARTEA I

ŞTIINŢA SINELUI

CAPITOLUL 1

Sinele cuantic

În trecutul îndepărtat, fizicieni considerau că lumea este alcătuită din materie şi spirit şi, mai apoi, din materie şi energie. Fiecare dintre ele era considerată

a fi complet separată una de celelaltă... însă lucrurile nu stau deloc aşa. Cu toate acestea, dualitatea minte/materie ne-a modelat primele concepţii asupra lumi şi anume că realitatea este în mod fundamental predeterminată, iar oameni nu pot face mare lucru ca să schimbe acest determinism, nici prin acţiune proprie, nici prin gânduri.

Să dăm timpul înainte spre concepţia contemporană, aceea că facem parte dintr-un câmp vast şi invizibil de energie care conţine toate realităţile posibile şi răspunde gândurilor şi sentimentelor noastre. După cum oameni de ştiinţă din zilele noastre cercetează legătura dintre gând şi materie, şi noi suntem nerăbdători să

facem la fel în viaţă. Aşa că ne punem întrebarea: *Pot să-mi creez propria realitate prin intermediul minţi ?* Dacă da, există cumva vreo abilitate pe care s-o putem deprinde şi folosi pentru a ajunge ceea ce vrem să fim şi pentru a ne crea viaţa pe care vrem s-o trăim ?

Să fim cinstiţi, nimeni nu e perfect. Fie că vrem să facem vreo schimbare în sinele nostru fizic, emoţional ori spiritual, cu toţii ne dorim acelaşi lucru: o viaţă ca versiune idealizată a ceea ce credem şi suntem convinşi că putem fi. Când ne privim în oglindă şi ne vedem "aripioarele", vedem reflectată mai mult decât imaginea aceea uşor durdulie. Şi, în funcţie de starea noastră de spirit din ziua respectivă, mai vedem şi o versiune mai zveltă, mai în formă a propriei persoane, sau una mai greoaie, mai îndesată. Care dintre imagini e cea reală ?

Întinşi în pat seara, trecând în revistă cele petrecute peste zi şi străduni le de a deveni mai toleranţi, mai puţin impulsivi, nu vedem doar părintele răstindu-se la copil pentru că nu a executat rapid şi fară comentarii o cerinţă simplă. Ne apare fie

un sine angelic a cărui răbdare a fost canonită ca o victimă nevinovată pe eşafod, fie un căpcăun oribil care nimiceşte respectul de sine al copilului. Care dintre aceste imagini e reală ?

Răspunsul este: *toate sunt adevărate*, şi nu numai extremele amintite, ci o întreagă serie de imagini, de la pozitiv la negativ. Cum se poate aşa ceva ? Ca să

înţelegeţi mai bine de ce niciuna dintre aceste versiuni ale sinelui nu este mai puţin reală decât celelalte, voi fi obligat să vă zgudui din temeli concepţia învechită asupra naturii fundamentale a realităţii şi s-o înlocuiesc cu alta nouă.

Un demers major la prima vedere, şi chiar aşa şi este, într-un anume fel, dar eu mai ştiu şi că motivul cel mai probabil pentru care v-aţi simţit atras de cartea aceasta este acela că toate eforturile dumneavoastră de realizare a unor transformări durabile în propria viaţă (fizică, emoţională sau spirituală) n-au reuşit să întruchipeze sinele ideal pe care vi l-aţi imaginat. Iar cauza eşecului acestor eforturi are mai mult decât orice de-a face cu motivul pentru care credeţi că viaţa vă este aşa cum este, inclusiv cu o lipsă resimţită de voinţă, timp, curaj sau imaginaţie.

Întotdeauna, ca să ne schimbăm, trebuie să ajungem la o nouă înţelegere a sinelui şi a lumi , astfel încât să ne formăm noi cunoştinţe şi să trăim noi experienţe.

Iată ce va însemna lectura acestei cărţi.

Rădăcina tuturor nereuşitelor din trecut poate fi atribuită unei neglijenţe majore: nu v-aţi dedicat cu tot sufletul traiului în acord cu adevărul conform căruia *gândurile au consecinţe atât de importante încât vă creează realitatea.*

Realitatea este că suntem cu toţii binecuvântaţi cu capacitatea de a beneficia de avantajele propriilor strădani constructive. Nu suntem obligaţi să ne mulţumim cu realitatea prezentă; ne putem construi una nouă ori de câte ori vrem.

Avem toţi această capacitate, pentru că, de bine, de rău, gândurile ne influenţează cu adevărat viata.

Cu siguranţă aţi mai auzit acest lucru, dar mă întreb dacă majoritatea dintre noi este cu adevărat încredinţată de acest lucru până în adâncul sufletului. Dacă

suntem convinşi că gândurile ne influenţează în mod tangibil viaţa, nu ne-am strădui oare să nu ne scape niciun gând pe care n-am dorit să-l trăim? Şi nu ne-am concentra atenţia pe ce dorim, în loc să ne lăsăm obsedaţi continuu de problemă în sine ?

Ia gândiţi-vă: dacă aţi avea certitudinea adevărului acestui principiu, aţi lăsa să treacă fie şi o singură zi ca să începeţi să vă construiţi voit destinul pe care vi-l doriţi ?

Ca să vă schimbaţi viaţa, schimbaţi-vă concepţia despre natura realităţi Sper ca această carte să vă schimbe perspectiva asupra modului în care funcţionează lumea noastră, să vă convingă că deţineţi mai multe puteri decât credeaţi şi să vă inspire să înţelegeţi că gândurile şi convingerile influenţează profund lumea în care trăiţi.

Până nu vă eliberaţi de perspectiva actuală asupra realităţi curente, orice schimbare din viaţă va fi întotdeauna întâmplătoare şi trecătoare. Ca rezultatele dorite să fie durabile, trebuie să vă schimbaţi profund convingerile referitoare la motivul pentru care credeţi că au loc evenimentele. Ca să reuşiţi, veţi avea nevoie să

fiţi deschis faţă de o nouă interpretare a ceea ce este real şi adevărat.

Ca să vă ajut să adoptaţi acest mod de gândire şi să vă construiţi viaţa pe care v-o alegeţi, trebuie să încep cu un pic de cosmologie (studiul structurii şi dinamici universului). Nu vă alarmaţi însă, n-o să facem decât să răsfoim un pic broşura "ABC-ul naturii realităţii" şi să vedem cum ne-au evoluat părerile despre aceasta înainte de a ajunge la concepţia actuală. Toate acestea sunt necesare ca să vă

explic (de nevoie, într-o manieră sintetică şi simplă) cum este posibil ca gândurile să

vă modeleze soarta.

S-ar putea ca acest capitol să vă pună la încercare disponibilitatea de a abandona idei care, într-un sens, v-au fost programate la nivel atât conştient, cât şi subconştient. În momentul în care vă formaţi o nouă concepţie asupra forţelor şi elementelor fundamentale care alcătuiesc realitatea, aceasta nu-şi va mai găsi locul în vechea concepţie conform căreia linearitatea şi ordinea sunt stăpâne. Fiţi gata să

trăiţi experienţa unor transformări fundamentale de percepţie.

De fapt, pe măsură ce deveniţi adepţii acestei noi perspective, însăşi alcătuirea dumneavoastră ca fi nţă umană se va schimba. Dorinţa mea sinceră este să

fiţi altă persoană decât cea care a început lectura acestei cărţi.

Sunt în mod evident pe cale să vă lansez o provocare, dar vreau să fiţi convins de empatia mea totală, pentru că şi eu la rândul meu a trebuit să renunţ la ceea ce credeam că este adevărat şi să fac un salt în necunoscut. Ca să ne strecurăm în acest mod nou de gândire asupra naturii lumi în care trăim, să vedem cum anume

concepţia timpurie conform căreia mintea şi materia sunt lucruri diferite ne-a modelat perspectiva asupra universului.

Mereu materie, niciodată spirit ?

Mereu spirit, niciodată materie ?

Înţelegerea relaţiei dintre lumea exterioară, fizică, a observabilului, şi universul interior, mental, al gândului, a constituit dintotdeauna o provocare serioasă

pentru oameni de ştiinţă şi pentru filosofi. Chiar şi în zilele noastre, pentru mulţi dintre noi, mintea pare să aibă o influenţă măsurabilă minoră asupra materialului sau chiar deloc. Deşi am fi probabil de acord că materia are consecinţe asupra spiritului, cum ar fi posibil ca mintea să determine vreun fel de modificări fizice la nivelul obiectelor solide ? Spiritul şi materia par separate... cu condiţia să nu ne schimbăm perspectiva asupra existenţei obiectelor solide în sine.

Ei bine, o astfel de schimbare s-a produs şi n-avem de mers foarte departe ca să-i descoperim rădăcinile. O mare perioadă din ceea ce istoricii consideră a fi epoca modernă, omenirea a crezut că natura universului era ordonată şi, deci, previzibilă şi explicabilă. Să ne referim, de exemplu, la matematicianul şi filosoful Rene Descartes, care a trăit în secolul al XVII-lea, cel care a elaborat multe concepte de mare relevanţă încă pentru matematică şi alte domenii *(Cuget, deci exist* vă spune ceva ?). Privind retrospectiv, totuşi, una dintre teoriile acestuia a făcut mai mult rău decât bine. Descartes era unul dintre susţinătorii modelului mecanicist al universului, concepţie conform căreia universul era controlat de legi previzibile.

Cu privire la gândirea umană, Descartes s-a confruntat cu o adevărată

provocare - spiritul uman avea prea multe variabile ca să se potrivească exact vreunei legi. Şi pentru că nu-şi putea uniformiza

concepţia privitoare la universul fizic cu cea referitoare la spirit, obligat fiind însă să explice prezenţa amândurora, Descartes a recurs la un joc destul de inteligent al minţii (jocul de cuvinte e intenţionat). A afirmat că spiritul nu se supunea legilor lumi fizice, obiective, astfel încât se situa cu totul în afara graniţelor cercetării ştiinţifice. Studiul materiei constituia jurisdicţia ştiinţei (mereu materie, niciodată spirit), în timp ce spiritul era instrumentul lui Dumnezeu, astfel încât studiul acestuia îi revenea religiei (mereu spirit, niciodată materie).

În esenţă, Descartes a pus bazele unui sistem de concepţii care impunea o dualitate între conceptele de spirit şi materie. Secole de-a rândul, această separare a constituit concepţia acceptată asupra naturii realităţii.

În sprijinul perpetuări convingerilor lui Descartes au venit cercetările şi teoriile lui Isaac Newton, matematicianul şi omul de ştiinţă englez care nu numai că a consolidat conceptul de univers ca maşinărie, dar a şi elaborat un set de legi conform cărora fiinţele umane puteau stabili, calcula şi prezice cu precizie modalităţile ordonate de operare ale lumii fizice.

Conform modelului din fizica newtoniană "clasică", toate lucrurile erau considerate solide. De exemplu, energia putea fi explicată ca forţă de deplasare a obiectelor sau de modificare a stării fizice a materiei. Dar, după cum veţi vedea, energia este mult mai mult decât o forţă exterioară exercitată asupra lucrurilor materiale. Energia este însăşi *urzeala* tuturor lucrurilor materiale şi reacţionează la spirit.

Prin extensie, opera lui Descartes şi Newton a stabilit un cadru mental conform căruia, dacă realitatea operează pe principii mecaniciste, atunci omenirea avea prea puţină influenţă asupra rezultatelor. Realitatea era în totalitate predeterminată. Dată fiind această perspectivă, mai e de mirare că oamenilor le venea greu să creadă că acţiunile lor contau şi cu atât mai mult să conceapă că

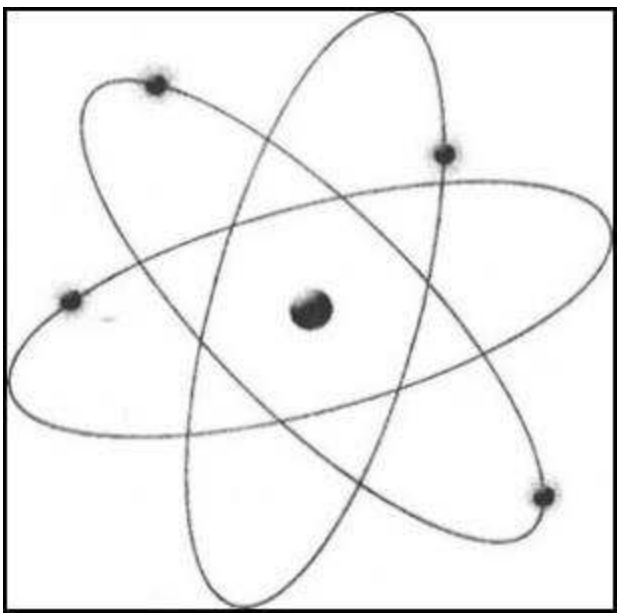
gândurile ar conta sau că liberul arbitru ar avea vreun rol de jucat în măreţul plan al lumii ? Nu e oare adevărat că mulţi dintre noi întâmpină în continuare greutăţi (subconştient sau conştient) sub stăpânirea credinţei că noi oamenii suntem, deseori, doar puţin mai mult decât nişte victime ?

Ţinând cont de faptul că aceste mult preţuite concepţii au deţinut timp

de secole supremaţia, a fost nevoie de o gândire revoluţionară ca să-i contracareze pe Descartes şi pe Newton.

Einstein: cum să clatini nu numai barca, ci Universul însuşi La aproape 200 de ani după Newton, Albert Einstein şi-a elaborat faimoasa formulă ***E = mc2,*** prin care se demonstra că energia şi materia sunt atât de fundamental legate, încât constituie unul şi acelaşi lucru. În esenţă, opera acestuia a demonstrat că materia şi energia sunt total interşanjabile, ceea ce intra în contradicţie cu Descartes şi Newton şi introducea o nouă perspectivă asupra modului de funcţionare a universului.

Deşi nu a distrus cu mâna lui vechea concepţie asupra naturii realităţii, Einstein i-a subminat totuşi fundaţia, ceea ce a dus în cele din urmă la prăbuşirea unora dintre concepţiile noastre înguste şi rigide. Teori le acestuia au impulsionat un demers exploratoriu asupra comportamentului enigmatic al luminii. Oamenii de



ştiinţă au observat apoi că lumina se comportă uneori ca o undă (ca atunci când se curbează la colţuri, de exemplu), iar alteori ca o particulă. Cum e posibil ca lumina să

fie şi undă, şi particulă ? Conform concepţiei lui Newton şi Descartes, n-avea cum, un fenomen era obligatoriu fie una, fie cealaltă.

A devenit rapid evident că modelul cartezian/newtonian era defectuos la nivelul său cel mai de bază: subatomicul. Termenul de *subatomic* se referă la componentele (electroni, protoni, neutroni şi aşa mai departe) care alcătuiesc atomi şi care constituie cărămizile din care sunt construite toate obiectele fizice.

Componentele elementare de bază ale lumi noastre aşa-numit fizice sunt atât undă (energie), *cât şi* particulă (materie fizică), în funcţie de mintea observatorului (vom reveni asupra acestui aspect). Pentru a înţelege cum funcţionează universul, trebuia să studiem cele mai mici componente ale acestuia.

Astfel, din aceste cercetări s-a născut un nou domeniu al ştiinţei, numit fizică

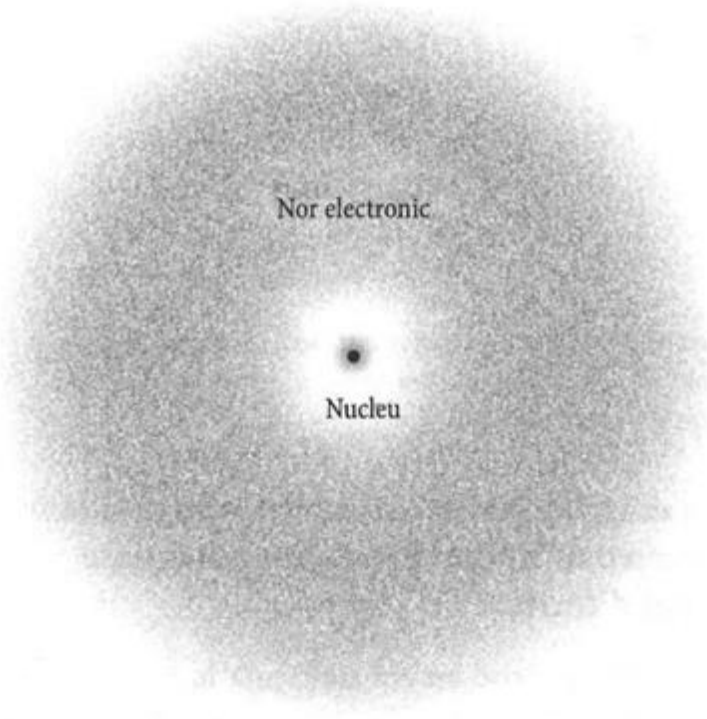
cuantică.

Terenul solid pe care ne sprijinim... nu există

Această transformare a constituit o cartografiere complet nouă, totală, a imagini lumi în care credeam că trăim, cu consecinţa proverbială a pământului care ne fuge de sub picioare - picioare pe care le crezuserăm înfipte în teren solid. Cum vine asta ? Gândiţi-vă la vechile machete din scobitori şi polistiren ale atomului.

Înainte de apariţia fizicii cuantice se credea că atomul este alcătuit dintr-un nucleu relativ solid, obiectele de mai mică substanţă aflându-se fie în interiorul, fie în afara acestuia. Însăşi ideea că, dacă dispunem de un instrument de măsurare suficient de puternic, am putea măsura şi număra particulele subatomice care alcătuiesc atomul (adică le-am putea calcula masa şi stabili numărul) le făceau să ni se pară inerte ca nişte vaci la păscut. Atomi par făcuţi din materie solidă, nu ?

Modelul clasic al atomului



Nimic n-ar putea fi mai departe de adevărul revelat de modelul cuantic. În cea mai mare parte, atomi sunt spaţiu liber; atomii sunt energie. Ia gândiţi-vă: nimic din ce e fizic în viaţa dumneavoastră nu este materie solidă, ci, mai curând, câmpuri energetice sau modele de frecvenţă a informaţiei. Materia este mai mult "nimic"

(energie) decât "ceva" (particule).

Modelul cuantic al atomului

Avem mai jos versiunea modernă, cuantică a modelului atomic, cu nor electronic. Atomul este 99,99999% energie şi 0,00001 % materie. Aproape nimic, din punct de vedere material.

Modelul cuantic real al atomului

Avem mai sus cel mai realist model al atomului. Este "nimic" din punct de vedere material şi "totul" din punct de vedere al potenţialităţilor.

Altă enigmă: particulele subatomice şi obiectele de dimensiuni mai mari sunt guvernate de legi diferite

Această descoperire nu era suficientă în ea însăşi pentru a explica natura realităţi . Einstein şi alţii mai aveau o enigmă de rezolvat - materia părea a nu se comporta întotdeauna la fel. Când au început să analizeze şi să măsoare universul minuscul al atomului, aceştia au observat că, la nivel subatomic, elementele constitutive fundamentale ale atomului nu erau guvernate de legile fizicii clasice, ca în cazul obiectelor mai mari.

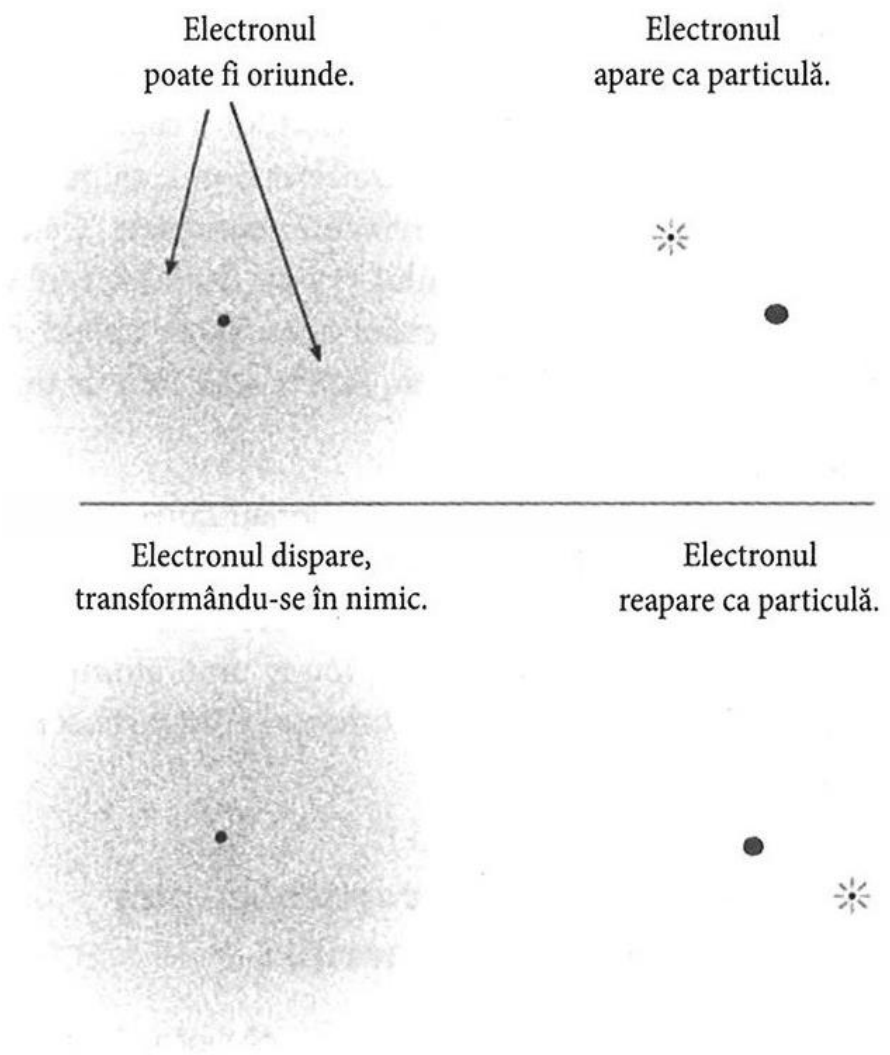
Evenimentele care implică obiectele din universul "mare" erau previzibile, reproductibile şi uniforme. În momentul în care mărul legendar a căzut din pom şi s-a deplasat spre centrul pământului până i-a căzut lui Newton în cap, masa i s-a accelerat cu o viteză constantă. Dar electroni , ca particule, s-au comportat în mod imprevizibil, neobişnuit. Când au interacţionat cu nucleul atomului şi s-au deplasat spre centrul acestuia, au câştigat şi pierdut energie, au apărut şi au dispărut, părând a se ivi peste tot, fară să ţină cont de timp şi spaţiu.

Oare universul mic şi cel mare funcţionau după reguli diferite ? Dat fiind faptul că particulele subatomice precum electroni sunt cărămizile din care sunt construite toate lucrurile din natură, cum se pot supune unui anume set de reguli, iar lucrurile pe care le alcătuiesc se comportă conform altui set de reguli ?

De la materie la energie: particulele pun în scenă ultimul act al dispariţiei La nivelul electronilor, oameni de ştiinţă pot măsura parametrii dependenţi de energie precum lungimea de undă, valorile de potenţial electric şi altele asemenea, dar aceste particule au o masă infinitezimală şi sunt atât de efemere, încât putem afirma că sunt aproape inexistente.

Iată ce conferă unicitate universului subatomic: posedă caracteristici nu numai fizice, ci şi energetice. De fapt, la nivel subatomic, materia există ca fenomen momentan. Este atât de tranzitorie, încât apare şi dispare în mod constant, apărând în spaţiul tridimensional şi dispărând în neant (în câmpul cuantic, fară spaţiu, fară

timp) transformându-se din particule (materie) în undă (energie) şi invers. Unde se duc însă particulele când se fac nevăzute ?



Reducerea funcţiei de undă

În figura de mai jos, la un moment dat, electronul există ca undă de probabilitate, iar la momentul următor apare ca particulă solidă, pentru ca apoi să

dispară, transformându-se în nimic, urmând să reapară, ulterior, în alt loc.

Crearea realităţi : energia răspunde la concentrarea atenţiei Să revenim la modelul vechi al structurii atomice, acela confecţionat din scobitori şi polistiren. Pe vremea aceea, nu-i aşa că eram învăţaţi să credem că

electroni se deplasau pe orbită în jurul nucleului ca planetele în jurul Soarelui ? Dacă

da, puteam stabili unde se aflau, nu ? Răspunsul este, într-un fel, da, dar motivul nu este deloc acela pe care îl credeam noi.

Descoperirea fizicii cuantice constă în faptul că observatorul (sau cel care întreprindea măsurătorile) particulelor infime care alcătuiesc atomi *influenţează*

comportamentul energiei şi al materiei. Cercetările fizicii cuantice au demonstrat că

electroni există simultan într-o gamă infinită de posibilităţi sau probabilităţi într-un câmp energetic invizibil. Concentrarea atenţiei observatorului asupra oricărui loc în care se află electronul, oricare ar fi acesta, este esenţială pentru apariţia electronului respectiv. Cu alte cuvinte, o particulă nu se poate manifesta în realitate (complexul spaţiu-timp aşa cum îl cunoaştem noi) până nu o observăm.

Notă: vezi, de exemplu, Dr. Amit Goswami, *The Self-Aware Universe,* Jeremy P. Tarcher, New York, 1993. De asemenea, "Interpretarea Copenhaga" a teoriei cuantice elaborate de Niels Bohr, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli şi alţii, afirmă

că, printre altele, "realitatea este egală cu totalitatea fenomenelor

observate (ceea ce înseamnă că realitatea nu există în lipsa observatorului)". Vezi Keepin, Wil , "David Bohm" (Lifework of David Bohm).

În fizica cuantică, acest fenomen poartă denumirea de "reducere a funcţiei de undă" sau "efectul de observator". Cunoaştem faptul că, în momentul în care observatorul caută un electron, există un anume punct specific în timp şi spaţiu în care toate probabilităţile de existenţă a electronului se reduc într-un eveniment fizic.

După această descoperire, spiritul şi materia nu mai pot fi considerate separate; acestea se află într-o relaţie intrinsecă, deoarece mintea subiectivă produce modificări măsurabile la nivelul universului obiectiv, fizic.

Acum începeţi să întrevedeţi motivul pentru care acest capitol a fost întitulat "Sinele cuantic" ? La nivel subatomic, energia reacţionează la atenţia conştientă şi devine materie. Cum vi s-ar schimba viaţa dacă aţi învăţa să *direcţionaţi* efectul de observator şi să reduceţi o gamă infinită de probabilităţi cuantice vizavi de o realitate *la propria dumneavoastră alegere* ? Aţi putea dobândi capacitatea de observare a vieţii pe care vi-o doriţi ?

Un număr infinit de realităţi posibile stau în aşteptarea observatorului Să reflectăm asupra următorului lucru: totul în universul fizic este alcătuit din particule subatomice precum electroni . Prin însăşi propria natură, atunci când există ca pură posibilitate, aceste particule se află în starea de undă, atât timp cât nu sunt supuse observaţiei. Până nu devin obiect al observaţiei, acestea sunt potenţial

"totul" şi "nimic", existând *peste tot* şi *nicăieri* până atunci. Astfel, toate componentele realităţii noastre fizice există ca potenţial pur.

Dacă particulele subatomice pot exista simultan într-un număr infinit de coordonate spaţiale posibile, atunci potenţial suntem capabili să reducem la

existenţă un număr infinit de realităţi posibile. Cu alte cuvinte, dacă vă puteţi imagina un eveniment vi tor în propria viaţă pe baza uneia dintre dorinţele dumneavoastră, realitatea respectivă există deja ca posibilitate în câmpul cuantic, aşteptând s-o observaţi. Dacă mintea dumneavoastră poate influenţa apariţia unui electron, atunci, teoretic, aceasta poate influenţa şi apariţia *oricărei* posibilităţi.

Deci câmpul cuantic conţine o realitate în care sunteţi sănătos, bogat şi fericit, înzestrat cu toate calităţile şi capacităţile sinelui idealizat care sălăşluieşte în mintea dumneavoastră. Însoţiţi-mă mai departe şi veţi vedea cum, cu atenţie voluntară, aplicarea sinceră a noilor cunoştinţe şi cu eforturi repetate, zilnice, vă

puteţi folosi mintea ca observator pentru a vă reduce particulele cuantice şi pentru a vă structura un număr vast de unde subatomice de probabilitate la un eveniment fizic dezirabil, numit *experienţă.*

Ca şi lutul, energia posibilităţilor infinite este modelată de către conştient, adică de către minte. Şi, dacă întreaga materie este alcătuită din energie, atunci este logic ca şi conştientul ("mintea", în acest caz, ca să folosim numele pe care i-l dădeau Descartes şi Newton) şi energia ("materia", conform modelului cuantic) să se afle într-o relaţie atât de apropiată, încât să fie unul şi acelaşi lucru. Mintea şi materia se întrepătrund cu totul. Conştientul (mintea) influenţează energia (materia), deoarece conştientul *este* energie, iar energia *este înzestrată* cu conştient. Deţineţi suficient de multă putere ca să influenţaţi materia deoarece, la nivelul cel mai de bază, sunteţi energie cu conştient. Sunteţi materie conştientă.

În modelul cuantic, universul fizic este un câmp imaterial, unificat prin informaţie, care inter-relaţionează, cu potenţial de a fi orice, dar nefi nd, fizic, nimic.

Universul cuantic nu face decât să stea în aşteptarea unui observator conştient (dumneavoastră sau eu) care să influenţeze energia sub formă de materie potenţială, folosindu-şi mintea şi conştientul (ele însele energie) pentru a determina fuziunea undelor de probabilitate energetică şi transformarea acestora în materie fizică. În acelaşi mod în care unda de posibilitate a electronului se manifestă ca particulă în cadrul unui anume eveniment specific momentan, noi, ca observatori, determinăm ca o particulă sau grup de particule să se manifeste în experienţe fizice sub formă de evenimente de viaţă.

Acesta este un aspect crucial pentru înţelegerea modului în care putem produce un efect sau o schimbare în propria viaţă. Când învăţaţi să vă ascuţiţi simţul de observaţie ca să vă schimbaţi soarta, vă aflaţi deja pe calea spre o versiune ideală

de viaţă, devenind dumneavoastră înşivă o versiune idealizată a propriului *sine.*

Suntem conectaţi la toate componentele câmpului cuantic Ca toate lucrurile din univers, suntem, într-un fel, şi noi conectaţi la un ocean de informaţie, într-o dimensiune dincolo de spaţiul şi timpul fizic. Nu este nevoie de contact direct sau de o apropiere mare de un element fizic din câmpul cuantic ca să ne influenţeze sau ca să-l influenţăm. Corpul fizic este alcătuit, de fapt, din modele organizate de energie şi informaţie, în unitate cu toate celelalte componente ale câmpului cuantic.

Ca noi toţi ceilalţi, şi dumneavoastră răspândiţi un model distinct de energie sau o semnătură energetică. De fapt, toate cele materiale emit permanent modele specifice de energie. Iar energia respectivă este purtătoare de informaţie. Stările psihice fluctuante prin care treceţi vă modifică moment de moment, inconştient sau conştient, semnătura, pentru că sunteţi mai mult decât un corp fizic. Sunteţi o conştiinţă care foloseşte un corp şi un creier ca să exprime diferite niveluri mentale.

Un alt mod de studiu al interconectării dintre fiinţa umană şi câmpul cuantic este cel care utilizează conceptul de *entanglare cuantică* sau *întrepătrundere cuantică nelocalizată*. În esenţă, dată fi nd posibilitatea existenţei unei conexiuni iniţiale între două particule, acestea vor fi întotdeauna interconectate, dincolo de spaţiu şi timp. În consecinţă, toate acţiunile exercitate asupra uneia se vor reflecta şi asupra celeilalte, în ciuda separări spaţiale a acestora, ceea ce înseamnă că şi noi, fi nd alcătuiţi din particule, suntem cu toţii interconectaţi implicit, dincolo de spaţiu şi timp. Ce facem noi altora, ne facem nouă înşine.

Să reflectăm asupra implicaţi lor acestui lucru. Dacă vă puteţi concentra asupra acestui concept, atunci trebuie să fiţi de acord că "sinele" existent într-un viitor probabil este deja în conexiune cu "sinele" din prezent într-o dimensiune care transcende timpul şi spaţiul. Rămâneţi pe recepţie... la finalul acestei cărţi s-ar putea ca ideea aceasta să vi se pară normală !

O ştiinţă stranie: cum ne putem influenţa trecutul ?

Dată fi nd interconectarea dintre noi, dincolo de spaţiu şi timp, n-ar însemna atunci că gândurile şi sentimentele noastre pot influenţa şi evenimentele din trecut, la fel ca pe cele din viitor ?

În iulie 2000, medicul israelian Leonard Leibovici a efectuat un studiu

clinic controlat, randomizat, dublu-orb, în care au participat 3393 de pacienţi spitalizaţi, repartizaţi într-un grup de control şi un grup de "intermediere". Medicul şi-a propus

să studieze dacă rugăciunea le poate influenţa starea de sănătate pacienţilor.

Experimentele care implică rugăciunea sunt, de departe, cele mai bune exemple de demonstrare a influenţei spiritului asupra materiei. Aveţi răbdare însă, pentru că nu totul este ceea ce pare.

Leibovici a selectat pacienţi care au suferit de septicemie în cursul spitalizării. În cazul a jumătate din totalul pacienţilor, desemnați aleatoriu, s-au spus rugăciuni. Pentru cealaltă jumătate, însă, nu. Medicul a comparat rezultatele obţinute în cele trei grupuri: durata febrei, durata spitalizări şi mortalitatea cauzată

de infecţie.

La pacienţii pentru care se spuseseră rugăciuni, febra a scăzut mai rapid, iar durata spitalizări a fost mai scurtă; diferenţa în ceea ce priveşte numărul de cazuri letale printre cei pentru care se spuseseră rugăciuni şi cei pentru care nu se spuseseră nu a fost semnificativă statistic, deşi a existat un oarecare avantaj la prima categorie.

Aceasta este o demonstraţie solidă a beneficiilor rugăciuni şi a modului în care se poate transmite o intenţie în câmpul cuantic, prin intermediul gândurilor şi sentimentelor. Cu toate acestea, mai există un element al acestei istorisiri, pe care ar trebui să-l cunoaşteţi.

Nu vi s-a părut puţin curios ca, în iulie 2000, să existe într-un spital mai mult de 3000 de cazuri de infecţie simultan ? Era vorba de condiţii foarte precare de sterilitate sau se dezlănţuise vreun fel de contagiune ?

De fapt, cei care se rugau nu o făceau pentru pacienţii bolnavi din 2000, ci, fară să ştie, pentru liste întregi de oameni spitalizaţi între 1990 şi 1996, cu patru sau şase ani înainte de efectuarea studiului. *Pacienţii pentru care se spuseseră rugăciuni s-au simţit mai bine în ani '90 din cauza experimentului efectuat ani mai târziu.* Sau, cu alte cuvinte, la toţi pacienţii pentru care se spuseseră rugăciuni în anul 2000 s-au constatat modificări măsurabile ale stări de sănătate, *modificările respective petrecându-se însă cu ani înainte*.

O analiză statistică a acestui experiment a dovedit că astfel de efecte depăşeau cu mult posibilitatea unei coincidenţe şi au demonstrat că intenţiile, gândurile, sentimentele şi rugăciunile noastre ne influenţează nu numai prezentul, ci şi trecutul.

Acum, însă, se naşte întrebarea: dacă ar fi să te rogi (sau să-ţi concentrezi atenţia) pentru o viaţă mai bună pentru sine, este posibil să fie influenţat trecutul, prezentul *şi* viitorul ?

Legea cuantică afirmă că toate potenţialităţile există concomitent. Gândirea şi sentimentele ne influenţează toate aspectele vieţii şi transcend spaţiul şi timpul.

Starea de a fi sau starea de spirit: când mintea şi trupul sunt inseparabile Reţineţi: pe tot parcursul acestei cărţi mă voi referi alternativ la existenţa şi crearea unei *stări de a fi* sau a unei *stări de spirit.* De exemplu, am putea spune că

modul de a gândi sau simţi creează o stare de a fi. Vreau să înţelegeţi că, atunci când folosesc termenii *stare de a fi* şi *stare de spirit,* corpul fizic este şi el inclus în această

stare. De fapt, aşa cum veţi vedea mai târziu, mulţi oameni există într-o stare în care corpul "a devenit" spiritul, când aceştia sunt conduşi, aproape exclusiv, de trup şi simţire. Aşa că, atunci când mă refer la influenţa exercitată de observator, nu e vorba numai despre influenţa creierului asupra materiei, ci şi despre cea a trupului. Tocmai această stare a fiinţei (când spiritul este una cu trupul), ca observator, influenţează

universul exterior.

Gândurile şi sentimentele produc rezultate în eprubetă

Comunicarea noastră cu câmpul cuantic se realizează în primul rând prin gândurile şi sentimentele noastre. Dat fi nd faptul că gândurile sunt ele însele energie (după cum ştiţi, impulsurile electrice generate de creier se pot uşor măsura prin aparate precum electrocardiograful), acestea constituie principalul mijloc prin care transmitem semnale în acest câmp.

Înainte de a mă lansa în şi mai multe detali referitoare la cum se

realizează

acest lucru, aş vrea să vă prezint un studiu remarcabil care demonstrează influenţa gândurilor şi sentimentelor asupra materiei.

Specialistul în biologie celulară Glen Rien, doctor în ştiinţe, a conceput o serie de experimente pentru testarea abilităţii vindecătorilor de a influenţa sistemele biologice. Deoarece ADN-ul este mai stabil decât alte elemente precum celulele sau culturile celulare, acesta a decis să ceară vindecătorilor să ţină în mână eprubete cu ADN.

Notă: McCraty, Rol in, Atkinson, Mike şi Tomasino, Dana, "Modulation of DNA conformation by heart-focused intention", Centrul de Cercetări HeartMath, Institutul HeartMath, Boulder Creek, CA, 2003.

Studiul despre care vă vorbesc s-a desfăşurat la Centrul de cercetări HeartMath din California. Cei de acolo au realizat cercetări extraordinare în domeniul fiziologiei emoţiilor, al interacţiunilor dintre inimă şi creier şi multe altele. În esenţă, în colaborare cu alţii, au demonstrat cu documente existenţa unei legături specifice între stările noastre emoţionale şi bătăile inimi . Când avem emoţii negative (furie şi frică, de exemplu), bătăile inimi ne devin neregulate şi dezorganizate. Prin contrast, emoţiile pozitive (iubirea şi bucuria, de pildă) produc modele foarte ordonate, coerente, pe care cercetătorii de la HeartMath le numesc coerenţă cardiacă.

În cercetarea efectuată, dr. Rein a studiat mai întâi un grup de zece persoane cu multă experienţă în utilizarea tehnicilor predate la HeartMath pentru crearea coerenţei cardiace. Aceştia aplicau tehnicile pentru producerea de sentimente puternice, înălţătoare, precum iubirea şi aprecierea, pentru ca apoi, timp de două minute, să ţină în mână eprubete cu probe de ADN aflate în suspensie în apă

deionizată. La analiză, probele nu au arătat apariţia vreunor modificări semnificative statistic.

Un al doilea grup de participanţi instruiţi au făcut acelaşi lucru, dar, în loc să

creeze doar emoţii pozitive (un sentiment) de dragoste şi apreciere, formulau în acelaşi timp o intenţie (un gând) de răsucire sau

dezrăsucire a lanţurilor ADN. Acest grup a produs modificări semnificative statistic ale conformaţiei (formei) probelor de ADN. În unele cazuri, ADN-ul a fost răsucit sau dezrăsucit cu până la 25%.

Un al treilea grup de subiecţi instruiţi formulau o intenţie clară de modificare a ADN-ului, recomandându-li-se însă să nu intre într-o stare emoţională.

Cu alte cuvinte, pentru a influenţa materia, aceştia foloseau numai gândul (intenţia).

Rezultatul ? Nicio modificare a probelor de ADN.

Starea emoţională pozitivă în care intra primul grup nu reuşea să influenţeze cu nimic ADN-ul de una singură; gândul concentrat clar şi cu intenţie, dar neînsoţit de emoţie al altui grup n-a avut nici acesta impact. *Efectul dorit nu s-a putut obţine decât în momentul în care subiecţii au creat, în consens, atât emoţii superioare, cât şi obiective clare.*

Un gând cu intenţie necesită un stimul energetic, un catalizator, iar energia respectivă o constituie o emoţie superioară. Mintea şi inima conlucrează. Sentimente şi gânduri unite într-o stare de a fi. Dacă o stare de a fi are puterea de a răsuci şi dezrăsuci ADN-ul în două minute, ce vă spune acest fapt despre capacitatea omului de a crea realitatea ?

Ceea ce demonstrează cercetarea efectuată la HeartMath este faptul că

răspunsul câmpului cuantic nu se manifestă doar la dorinţele noastre (la cererile noastre emoţionale) şi nici doar la obiectivele noastre (gândurile). Acesta reacţionează numai când cele două sunt în consens şi coerente, cu alte cuvinte, atunci când emit acelaşi semnal. În momentul în care combinăm o emoţie superioară

cu o inimă deschisă şi o intenţie conştientă cu un gând clar, atunci semnalizăm câmpului să răspundă în mod uluitor.

Câmpul cuantic răspunde nu la ceea ce vrem, ci la ceea ce suntem în acel moment.

Gânduri şi sentimente: emiterea semnalului electromagnetic personal către câmpul cuantic

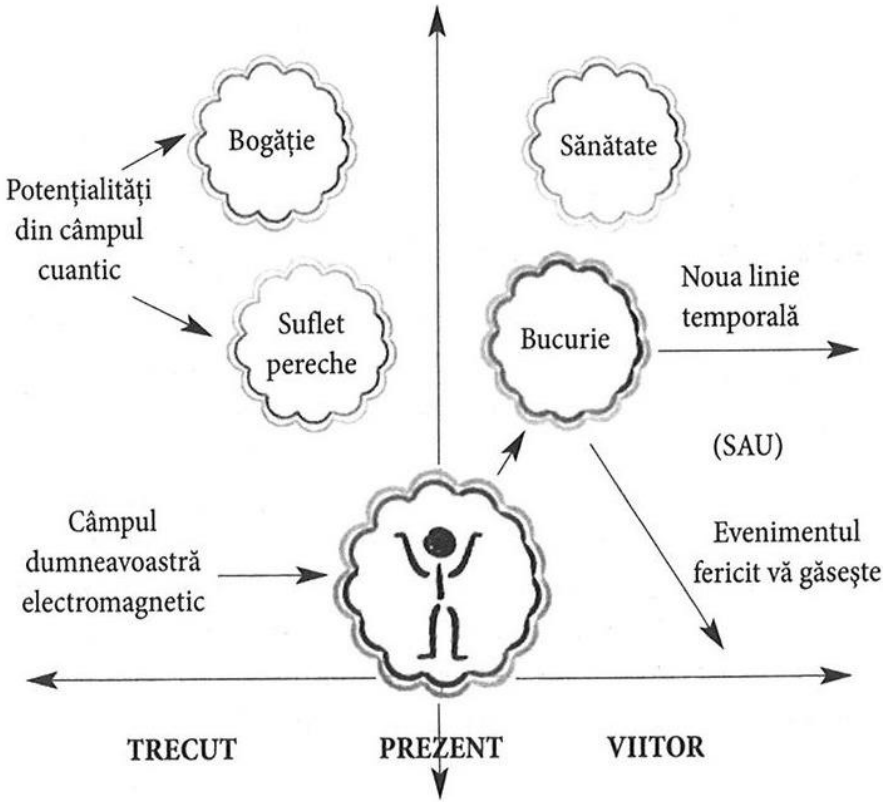
Deoarece fiecare potenţial din univers este o undă de probabilitate cu câmp electromagnetic şi de natură energetică, este logic ca gândurile şi sentimentele noastre să nu facă nici ele excepţie.

Mi se pare un model util să ne imaginăm gândurile ca pe încărcătura electrică din câmpul cuantic, iar sentimentele ca pe încărcătura magnetică din câmp (*Christ Returns - Speaks His Truth,* AuthorHouse, Bloomington, 2007). Gândurile noastre transmit în câmp un semnal electric, iar sentimentele pe care le generăm atrag magnetic evenimentele spre noi. Împreună, felul în care gândim şi cel în care simţim produc o stare de a fi care generează o semnătură electromagnetică şi care influenţează fiecare atom al universului nostru. Acest fapt ar trebui să ne facă să ne întrebăm: *Ce anume emit eu (conştient sau inconştient) zi de zi ?*

Toate experienţele potenţiale există ca semnături electromagnetice în câmpul cuantic. Există un număr infinit de semnături electromagnetice posibile -

pentru inteligenţă, pentru bogăţie, pentru libertate, pentru sănătate - care există

deja ca model de frecvenţă a energiei. Dacă aţi putea crea un nou câmp electromagnetic prin modificarea stării de a fi, corespunzătoare potenţialului respectiv din câmpul cuantic informaţional, e oare posibil ca trupul să vă fie atras către evenimentul în cauză sau ca evenimentul să vă găsească ?


Bogăție
Sănătate
Potențialități din câmpul cuantic
Suflet pereche
Bucurie
Noua linie temporală
(SAU)
Câmpul dumneavoastră electromagnetic
Evenimentul fericit vă găsește
TRECUT
PREZENT
VIITOR

Potențiale electromagnetice din câmpul cuantic

Toate experienţele potenţiale există în câmpul cuantic sub forma unui ocean de infinite posibilităţi. În momentul în care vă schimbaţi semnătura electromagnetică

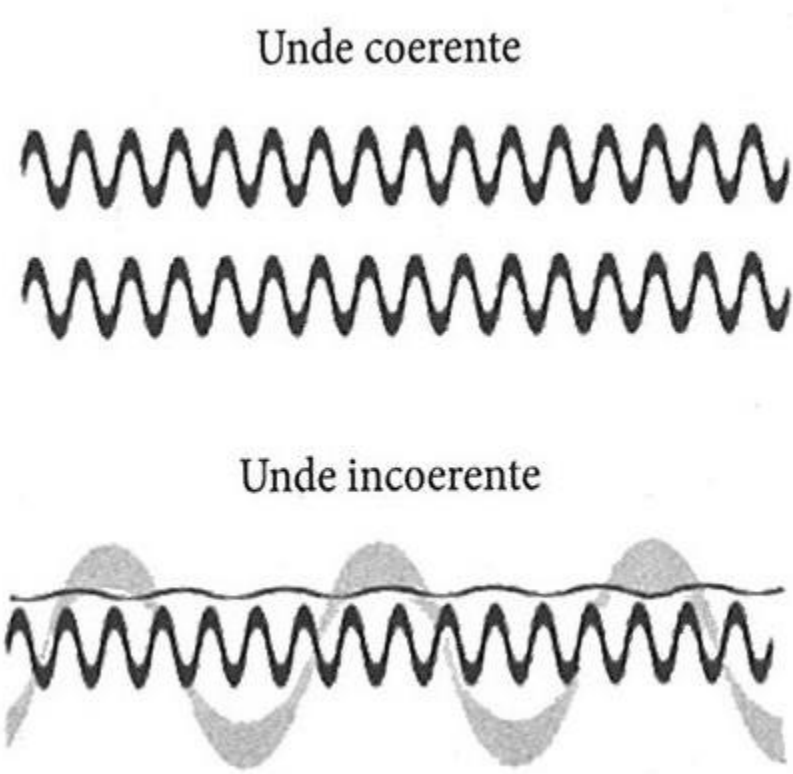
astfel încât să corespundă uneia deja existente în câmp, corpul vă va fi atras către acel eveniment, veţi trece într-o nouă linie temporală sau evenimentul vă va găsi în noua dumneavoastră realitate.

Ca să realizaţi transformarea, observaţi un rezultat nou cu o minte deschisă

Destul de simplu, gândurile şi sentimentele noastre de rutină, cunoscute, perpetuează aceeaşi stare de a fi, care creează aceleaşi comportamente şi aceeaşi realitate. Aşa că, dacă vrem să modificăm vreun aspect al realităţi noastre, trebuie să

gândim, să simţim şi să acţionăm în alt fel, să "fim" diferiţi din punctul de vedere al reacţi lor la experienţe. Trebuie să "devenim" altcineva. Trebuie să ne creăm o nouă

stare de spirit. Trebuie să observăm un rezultat nou cu o minte proaspătă.



Din punct de vedere cuantic, trebuie să creăm o stare diferită de a fi ca observator şi să generăm o altă semnătură electromagnetică. Astfel, vom introduce o realitate potenţială în câmp, care există numai ca potenţial electromagnetic. La realizarea unei astfel de corespondenţe între cine suntem/ce emitem în momentul respectiv şi potenţialul electromagnetic din câmp, vom fi atraşi spre acea realitate potenţială sau aceasta ne va găsi ea pe noi. Ştiu că este frustrant când viaţa pare a produce un şir nesfârşit de variaţiuni minore ale aceloraşi rezultate negative. Dar, atât timp cât rămâneţi aceeaşi persoană, atât timp cât vă păstraţi aceeaşi semnătură

electromagnetică, nu vă puteţi aştepta la un rezultat nou. Transformarea vieţii înseamnă transformarea propriei energii - realizarea unei transformări la nivel elementar în minte şi emoţii.

Dacă doriţi un rezultat nou, va trebui să vă dezbăraţi de obiceiul de a fi dumneavoastră înşivă şi să reinventaţi un *sine* nou.

Transformarea necesită coerenţă: armonizaţi-vă gândurile cu sentimentele Ce au în comun starea de a fi şi un laser ? Voi face această legătură ca să

ilustrez încă un lucru pe care trebuie să-l ştiţi dacă vreţi să vă schimbaţi viaţa.

Laserul este un exemplu de semnal foarte coerent. Pentru fizicieni, un semnal coerent este unul alcătuit din unde aflate "pe aceeaşi fază" - pragurile (valorile minime) ale acestora şi vârfurile (valorile maxime) sunt paralele. Când undele sunt coerente, acestea sunt mult mai puternice.

Modele de unde

Când undele sunt pe aceeaşi fază şi în acelaşi ritm, acestea sunt mai puternice decât atunci când sunt defazate. Undele unui semnal sunt fie aliniate, fie nealiniate, coerente sau incoerente. Acelaşi lucru este valabil şi pentru gânduri şi sentimente. De câte ori n-aţi încercat să realizaţi ceva spunându-vă că rezultatul final era posibil, dar simţind în sufletul dumneavoastră că, de fapt, nu era ? Care a fost rezultatul acestui semnal incoerent/defazat pe care îl transmiteaţi ? De ce oare nu s-a materializat nimic ? Aşa cum tocmai aţi văzut în studiul desfăşurat la HeartMath, creaţia în câmp cuantic nu funcţionează decât dacă şi atunci când gândurile sunt în armonie cu sentimentele.

Aşa cum undele unui semnal sunt mult mai puternice dacă sunt coerente, tot aşa se întâmplă şi când gândurile sunt armonizate cu sentimentele. Când formulaţi gânduri clare, concentrate, referitoare la scopul propus, însoţite de un angajament emoţional total, transmiteţi un semnal electromagnetic care vă atrage către realitatea potenţială corespunzătoare celor dorite.

Deseori le vorbesc participanţilor la ateliere despre bunica mea, pe care am adorat-o. Era o italiancă de modă veche, la fel de pătrunsă de vina catolică pe cât era şi de tradiţia pregătitului de bulion de pus pe paste. Se ruga fară contenire pentru tot felul de lucruri şi se gândea din răsputeri la o nouă viaţă, dar sentimentul de vinovăţie care îi fusese inoculat permanent prin educaţie distorsiona semnalul pe care îl transmitea şi-l făcea confuz. Nu reuşea decât să manifeste şi mai multe motive ca să se simtă vinovată.

Dacă intenţiile şi dorinţele nu au produs rezultate consecvente, probabil că

aţi transmis un mesaj incoerent, neclar, către câmp. Puteţi dori bogăţie, puteţi *gândi* gânduri "bogate", dar dacă vă *simţiţi* sărac, nu veţi atrage abundenţa financiară. De ce ? Pentru că gândurile sunt limbajul creierului, iar sentimentele limbajul trupului.

Gândiţi într-un fel şi simţiţi într-altul. Iar când mintea este în contradicţie cu corpul (sau invers), câmpul nu răspunde de fel coerent.

Dimpotrivă, atunci când mintea şi trupul conlucrează, când gândurile şi sentimentele ne sunt în armonie, când am realizat o nouă stare de a fi, atunci transmitem un semnal coerent pe undele invizibilului.

Rezultatele cuantice trebuiesc resimţite ca o surpriză

Să mai rezolvăm o parte a enigmei. Ca să ne modificăm realitatea, rezultatele pe care le atragem trebuie să ne surprindă, să ne uimească chiar, prin felul în care au devenit realitate. Modul de manifestare a noilor noastre creaţi

niciodată nu trebuie să fie previzibil; acestea trebuie să ne ia pe nepregătite, să ne trezească din visul realităţi rutiniere cu care am ajuns să ne obişnuim. Aceste manifestări trebuie să nu lase nici urmă de îndoială în ceea ce priveşte realitatea contactului dintre conştientul nostru şi câmpul cuantic al inteligenţei, astfel încât să

fim inspiraţi să repetăm experienţa. În aceasta constă bucuria procesului de creaţie.

De ce avem nevoie de o surpriză cuantică ? Dacă puteţi prevedea un eveniment, atunci nu mai e nicio noutate, e ceva de rutină, automat, pe care l-aţi mai trăit de multe ori înainte. Dacă-l puteţi anticipa, e ca şi cum aţi produce acelaşi rezultat cu care sunteţi obişnuit. De fapt, dacă încercaţi să controlaţi modul de realizare a unui rezultat, tocmai v-aţi transformat în "newtonian", atât timp cât fizica newtoniană (fizică) reprezenta însăşi încercarea de a anticipa şi prevedea evenimente: totul se reducea la cauză şi efect.

Ce înseamnă "a te transforma în newtonian" atunci când este vorba de capacitatea de creaţie ? Răspunsul este că are de-a face cu controlul mediului *extern* asupra celui *intern* (gândire/simţire). Aceasta înseamnă cauză şi efect.

Dimpotrivă, schimbaţi-vă mediul intern, modul în care gândiţi şi simţiţi, şi pe urmă constataţi cum eforturile pe care le faceţi vă transformă mediul extern.

Străduiţi-vă să creaţi o experienţă de viaţă nouă, necunoscută. Şi atunci când apare un eveniment neprevăzut care vă avantajează, veţi fi surprins plăcut - tocmai aţi devenit un creator de câmp cuantic şi aţi trecut din planul "cauză şi efect" la

"cauzarea unui efect".

Formulaţi-vă în minte o idee clară, persistentă, ţintită, despre ce doriţi, dar lăsaţi detali le legate de "modalitate" pe seama câmpului cuantic imprevizibil.

Permiteţi-i să orchestreze apariţia unui eveniment de viaţă într-un mod care să vi se potrivească. Dacă tot e să vă aşteptaţi la ceva, atunci aşteptaţi-vă la neaşteptat.

Lăsaţi frâiele din mână, aveţi încredere şi nu încercaţi să controlaţi felul în care se va desfăşura un eveniment.

Pentru mulţi, acesta este cel mai greu lucru de făcut, pentru că noi, oameni , căutăm mereu să controlăm o realitate prospectivă, încercând să re-creăm modul de desfăşurare a unui eveniment trecut.

Creaţia cuantică: recunoştinţă înainte de aflarea rezultatului
Tocmai v-am vorbit despre armonizarea gândurilor cu sentimentele în vederea producerii rezultatului dorit... renunţând totuşi, în cursul acestui proces, la

controlul asupra detaliilor legate de producerea concretă a evenimentului, ceea ce reprezintă un act de credinţă, necesar dacă ne propunem să schimbăm o viaţă de rezultate monotone, previzibile, cu una plină de experienţe fericite, noi, şi de surprize cuantice.

Dar ca să ne transformăm dorinţele în realitate o să mai fie nevoie de încă

un act de credinţă. Ce lucruri anume vă fac să simţiţi recunoştinţă ? Printre răspunsurile posibile putem regăsi *familia, căminul, prieteni şi locul de muncă,* toate cu un numitor comun: sunt *deja* prezente în viaţa dumneavoastră.

În general, suntem recunoscători pentru ceva ce s-a întâmplat sau care există deja. Am fost cu toţii condiţionaţi să credem că pentru bucurie şi gratitudine este nevoie de un motiv şi că iubirea este o stare care necesită o cauză, ceea ce înseamnă să te sprijini pe realitatea externă pentru a te simţi altfel în interior -

modelul newtonian.

Noul model de realitate este o provocare pentru noi, în calitate de creatori în câmpul cuantic, care ne invită să modificăm ceva în plan interior - în spirit şi în trup, în gânduri şi sentimente - *înainte* de a putea percepe dovada fizică prin simţuri.

Se poate să fim recunoscători şi să trăim emoţiile superioare asociate unui eveniment dorit înainte de manifestarea acestuia ? Aveţi puterea să vă imaginaţi realitatea respectivă atât de plenar, încât să începeţi să trăiţi acea viaţă vi toare chiar acum ?

Gândind din perspectiva creaţiei cuantice, puteţi fi efectiv recunoscător pentru ceva care există doar ca potenţialitate în câmpul cuantic, dar care nu s-a petrecut încă în realitate ?

Dacă da, atunci înseamnă că treceţi de la cauză şi efect (aşteptarea apariţiei unei transformări în *interior* determinate de ceva din exterior) la cauzarea unui efect (producerea unei transformări în plan interior pentru producerea unui efect în *exterior)*.

În starea de recunoştinţă, transmiteţi un semnal în câmpul cuantic conform căruia evenimentul s-a produs deja. Recunoştinţa este mai mult decât un proces de gândire - trebuie să simţiţi ca şi cum lucrul dorit, oricare ar fi acesta, ar exista deja în prezent. Astfel, corpul (care nu înţelege decât ceea ce simte) trebuie convins că

beneficiază *acum* de componenta emoţională a experienţei vi toare respective.

Inteligenţa universală şi câmpul cuantic

În momentul de faţă, nutresc speranţa că sunteţi de acord cu privire la nişte concepte fundamentale pe care se sprijină modelul cuantic şi anume că întreaga realitate concretă constă în primul rând din energie, existând într-o vastă reţea cu interconexiuni în spaţiu şi timp. Această reţea, câmpul cuantic, este posesoarea tuturor posibilităţilor, pe care le putem reduce la realitate prin gânduri (conştient), observaţie, sentimente şi stare de a fi.

Dar oare realitatea nu înseamnă nimic altceva decât nişte forţe electromagnetice indiferente care reacţionează la şi din cauza altora ? Oare spiritul din noi, care ne animă, nu e decât o simplă funcţie biologică şi aleatorie ? Am discutat cu oameni care susţin acest punct de vedere, iar discuţia se rezuma în esenţă

la ceva de genul:

-

De unde vine inteligenţa care ne menţine bătăile inimi ? **Face parte din sistemul nervos autonom.**

-

Unde se găseşte localizat acest sistem ? **În creier. Sistemul limbic al creierului face parte din sistemul nervos autonom.**

-

Şi, în creier, există anumite ţesuturi răspunzătoare de menţinerea bătăilor inimi ? **Da.**

-

Din ce sunt alcătuite ţesuturile respective ? **Din celule.**

-

Şi celulele din ce sunt făcute ? **Din atomi.**

-

Iar atomii ? **Din particule subatomice.**

-

Iar particulele subatomice despre care vorbeşti din ce sunt alcătuite, în primul rând ? **Din energie.**

Când ajungem la concluzia că vehiculul nostru fiziologic este alcătuit din acelaşi lucru ca şi restul universului, iar celălalt participant la dialog ajunge la ideea că

acel lucru care dă viaţă trupului este o formă de energie — acelaşi 99,99999%

"nimic" care constituie universul fizic — atunci fie strânge din umeri şi merge mai departe, fie ajunge să-şi dea seama că trebuie să fie ceva cu noţiunea aceasta referitoare la existenţa unui principiu unificator care străbate întreaga realitate fizică.

Şi-atunci, nu e ironic faptul că ne concentrăm întreaga atenţie asupra procentului de 0,00001 de realitate care este de natură fizică ?

Oare nu ne scapă ceva ?

Dacă nimicul acesta constă din unde energetice purtătoare de informaţi , iar forţa respectivă ne organizează structurile fizice şi funcţionarea acestora, atunci cu siguranţă e logic să ne referim la câmpul cuantic ca la o inteligenţă invizibilă. Şi, fi ndcă energia se află la baza întregii realităţi fizice, inteligenţa aceasta despre care tocmai v-am vorbit s-a organizat pe sine şi s-a transformat în materie.

Să considerăm conversaţia anterioară un fel de model al felului în care această inteligenţă a construit realitatea. Câmpul cuantic este energie potenţială

invizibilă, capabilă să se auto-organizeze şi să se transforme din energie în particule subatomice în atomi şi apoi în molecule şi tot aşa pe fir în sus, până la *tot.* Dintr-o perspectivă fiziologică, aceasta organizează moleculele în celule şi apoi în ţesuturi, organe, sisteme şi, în final, organismul ca întreg. Cu alte cuvinte, această energie potenţială coboară pe scara frecvenţei modelelor de undă până pare solidă.

Tocmai această inteligenţă universală este cea care conferă viaţă

câmpului respectiv şi tuturor componentelor acestuia, inclusiv dumneavoastră şi mie. Forţa aceasta este aceeaşi minte universală care animă fiecare aspect al universului material. Această formă de inteligenţă ne face inima să bată şi stomacul să digere hrana, supraveghind un număr incalculabil de reacţi chimice pe secundă, care se petrec la nivelul fiecărei celule. În plus, aceeaşi inteligenţă face copacii să dea rod şi determină galaxii îndepărtate să se formeze şi să se distrugă.

Pentru că există peste tot în spaţiu şi în timp şi-şi exercită puterea în noi şi în jurul nostru, această inteligenţă este atât personală, cât şi universală.

Fiind prelungiri ale acestei inteligenţe, o putem imita Trebuie să înţelegeţi că această inteligenţă universală este înzestrată cu aceeaşi capacitate de conştientizare care ne individualizează - conştiinţă şi atenţie. În ciuda caracterului universal şi obiectiv al acestei forţe, aceasta posedă conştiență -

capacitatea de conştientizare a sinelui şi a propriei capacităţi de a se mişca şi acţiona în cadrul universului material.

Este, simultan, complet conştientă şi atentă la toate nivelurile - nu numai de şi la sine însăşi, cât şi de şi la mine sau la dumneavoastră. Şi, pentru că nimic nu scapă

observaţiei acestei conştiinţe, ne va observa şi pe noi şi-şi va îndrepta atenţia şi asupra noastră. Ne conştientizează gândurile, comportamentele şi dorinţele.

"Observă" totul şi-i conferă formă fizică.

Cum s-ar putea altfel decât ca această conştiență, creatoare a întregii vieţi, care cheltuieşte energie şi voinţă pentru reglarea constantă a fiecărei funcţii a organismului nostru ca să ne menţină în viaţă şi care a exprimat un interes atât de profund şi durabil pentru noi să fie altceva decât pură iubire ?

Am discutat despre două aspecte ale conştientului: conştientul obiectiv/inteligenţa obiectivă a câmpului şi conştientul subiectiv care este un individ înzestrat cu liber arbitru şi conştiinţă de sine. Când imităm proprietăţile acestui conştient, devenim creatori. Când simţim

că rezonăm cu această inteligenţă plină de iubire, devenim şi noi asemenea ei. Această inteligenţă va orchestra un eveniment, o reacţie energetică care să corespundă oricărui tip de semnal emis de inteligenţa subiectivă în câmpul cuantic. Când voinţa noastră corespunde voinţei acestuia, când dragostea noastră de viaţă corespunde iubirii acestuia de viaţă, *concretizăm* acest conştient universal. *Devenim* noi înşine acea forţă superioară care transcende trecutul, vindecă prezentul şi deschide poarta către vi tor.

Primim ceea ce transmitem

Iată cum funcţionează practic această orchestrare a evenimentelor. Dacă am trecut prin suferinţe pe care le-am păstrat în minte şi în trup şi pe care le exprimăm prin gânduri şi sentimente, transmitem în câmp acea semnătură energetică.

Inteligenţa universală răspunde, transmiţându-ne în viaţă un alt eveniment, care va reproduce acelaşi răspuns intelectual şi emoţional.

Gândurile noastre transmit semnalul *(sufăr)*, iar emoţiile *(sufăr)* ne atrag în viaţă un eveniment care să corespundă frecvenţei emoţionale - adică un motiv serios de suferinţă. În sens foarte concret, cerem la orice moment dovada existenţei inteligenţei universale, iar aceasta transmite la orice moment semnale în mediul extern. Iată, aşadar, cât de puternici suntem.

Întrebarea asupra căreia se concentrează această carte este următoarea: *De ce nu trimitem un semnal care să producă un rezultat pozitiv pentru noi ?* Cum ne putem schimba astfel încât semnalul pe care îl transmitem să corespundă faptului pe care dorim să-l realizăm în viaţa noastră ? Transformarea se va produce în momentul în care adoptăm complet convingerea că opţiunea noastră pentru un anumit gând/semnal emis determină un efect observabil şi neaşteptat.

În contextul acestei inteligenţe obiective, nu suntem pedepsiţi *pentru* păcate (adică gânduri, sentimente şi acţiuni), ci *de către* acestea. Când semnalul pe care îl transmitem în câmp se bazează pe gânduri şi sentimente (cum ar fi suferinţa, de

exemplu) generate de una sau mai multe experienţe nedorite din trecut, e de mirare că răspunsul câmpului cuantic este identic ?

De câte ori aţi rostit cuvinte ca acestea (sau foarte asemănătoare): *Nu-mi vine să cred... de ce mi se întâmplă mereu aşa ?*

Pe baza noi concepţii dobândite asupra naturii realităţii, vă daţi seama acum că afirmaţi le respective reflectă acceptarea modelului newtonian/cartezian, în care sunteţi victime ale tandemului cauză/efect ? Că sunteţi pe deplin capabil să fiţi dumneavoastră înşivă cauza unui efect ? Că, în loc să reacţionaţi ca mai sus, aţi putea să vă puneţi

întrebarea: *Ce altfel de gânduri, sentimente şi comportamente pot adopta ca să generez efectul/rezultatul pe care îl doresc ?*

Misiunea noastră este deci aceea de a trece intenţionat în starea de conştiență care ne permite să intrăm în legătură cu inteligenţa universală, în contact direct cu câmpul de potenţialităţi, pentru a transmite un semnal clar că aşteptăm cu adevărat o schimbare şi de a vedea rezultatele pe care le dorim, sub formă de feedback, în propria viaţă.

Cereţi feedback cuantic

Atunci când creaţi cu adevărat cu intenţie, cereţi un semn din partea conştientului cuantic că aţi intrat în contact cu acesta. Îndrăzniţi să cereţi sincronicităţi legate de rezultatele specifice dorite. Când faceţi asta, sunteţi suficient de îndrăzneţ ca să doriţi să aflaţi că acest conştient este real şi că vă conştientizează

eforturile. Dacă acceptaţi acest lucru, puteţi crea într-o stare de bucurie şi inspiraţie.

Acest principiu ne obligă să renunţăm la ceea ce credem că ştim, să ne abandonăm necunoscutului şi apoi să observăm efectele apărute sub formă de feedback în propria viaţă. Şi aceasta este cea mai bună modalitate prin care învăţăm.

Când căpătăm indicii pozitive (condiţiile noastre externe o iau într-o direcţie favorabilă), atunci ştim că orice am întreprins în interiorul nostru a fost corect. În mod natural, ne vom aminti cele întreprinse şi le vom repeta.

Aşa că, atunci când în viaţa dumneavoastră începe să apară feedback, puteţi opta să fiţi ca un om de ştiinţă în cursul unei cercetări. De ce să nu monitorizaţi schimbările, de orice natură, ca să vedeţi că universul este în favoarea eforturilor făcute şi să vă dovediţi dumneavoastră înşivă că deţineţi o asemenea putere ?

Deci, cum ne putem conecta cu această stare de conştiinţă ?

Fizica cuantică este un " non-simţ"

Fizica newtoniană postula existenţa în permanenţă a unei serii liniare de interacţiuni previzibile şi repetabile - vă amintiţi şi dumneavoastră: dacă A + B = C, atunci C + D + E = F. Dar în universul şui al modelului cuantic al realităţii, totul se află

în intercomunicare în cadrul unui câmp dimensional superior de informaţie, aflat în *entanglare (încâlcire)* dincolo de spaţiu şi timp aşa cum le ştiam noi. Dumnezeule...

Unul dintre motivele pentru care fizica cuantică este atât de greu de

înţeles este acela că, de ani de zile, ne-am obişnuit să gândim pe baza simţurilor. Dacă

măsurăm şi reafirmăm realitatea cu simţurile, suntem prizonierii paradigmei newtoniene.

Dimpotrivă, modelul cuantic ne impune să nu înţelegem realitatea pe baza simţurilor (fizica cuantică este un non-simţ). În procesul creări vi torului pe calea modelului cuantic, simţurile ar trebui să fie ultimele care să se confrunte cu creaţia minţii. Ultimul lucru pe care îl trăim este chiar feedbackul senzorial. De ce ?

Câmpul cuantic este o realitate multidimensională care există dincolo de simţuri, într-un univers în care nu se găsesc nici trup, nici obiecte, nici timp. Astfel încât, ca să treceţi în acest univers şi să creaţi pornind de la paradigma respectivă, va trebui să vă lăsaţi un răstimp corpul deoparte. Va trebui, totodată, să vă deplasaţi atenţia de la mediul extern - toate cele cu care vă identificaţi în viaţă; soţul sau soţia, copi i, avutul şi problemele, toate contribuie la alcătuirea propriei personalităţi. Şi, în cele din urmă, va trebui să pierdeţi noţiunea timpului liniar, cu alte cuvinte, atunci când observaţi cu intenţie o vi toare potenţială experienţă personală, va trebui să fiţi atât de prezent, încât mintea să nu vă mai oscileze între amintirile din trecut şi aşteptările unor perspective de tipul "ca de obicei".

Este un paradox faptul că, pentru a vă influenţa realitatea *(mediu)*, pentru a vă însănătoşi trupul sau pentru a produce o schimbare a vreunui eveniment care va avea loc în viitor *(timp)*, trebuie să renunţaţi complet la controlul asupra lumi exterioare *(fără lucruri)*, la conştiinţa propriului trup *(fără trup)*. Trebuie să pierdeţi noţiunea timpului *(fără timp)*, devenind, de fapt, conştiinţă pură.

Procedaţi astfel şi veţi căpăta control asupra mediului, asupra propriului trup şi asupra timpului (ceea ce eu, cu drag, numesc Marea Tripletă). Şi, pentru că

lumea subatomică a câmpului cuantic este alcătuită din conştient pur, în ea nu se poate pătrunde decât pur, pe calea conştientului. Pe poarta câmpului cuantic nu se poate intra sub formă de "cineva", ci doar în calitate de "nimeni"

Creierul omenesc este, din naştere, capabil să ţină în frâu această

capacitate (staţi pe fază pentru alte detali). În momentul în care înţelegeţi că sunteţi complet echipat ca să faceţi aşa ceva, părăsiţi această lume şi pătrundeţi într-o nouă realitate, dincolo de spaţiu şi timp, unde veţi fi în mod natural inspirat să aplicaţi aşa ceva şi în propria viaţă.

Depăşirea timpului şi a spaţiului

Ce înseamnă depăşirea timpului şi a spaţiului ? Acestea sunt concepte create de oameni pentru a explica fenomene fizice care implică localizarea şi simţul omenesc al timpului. Când ne referim la un pahar care stă pe masă, referirea se face atât la amplasarea acestuia (unde se află în spaţiu), cât şi la durata şederii în locul respectiv. Oameni fi nd, suntem obsedaţi de aceste două concepte: unde ne aflăm, de cât timp suntem acolo, cât vom rămâne în locul acela, unde vom fi după aceea.

Deşi, în realitate, timpul nu e ceva ce poate fi perceput cu simţurile, trecerea acestuia poate fi simţită într-un mod asemănător cu modul în care ne percepem locul în spaţiu: "simţim" cum trec secundele, minutele, orele, tot aşa cum simţim şi presiunea trupului pe scaun şi apăsarea tălpilor pe podea.

În câmpul cuantic, infinitele posibilităţi de materializare a realităţi există

dincolo de timp şi de spaţiu, deoarece nu există încă niciun *potenţial*. Dacă nu există, atunci nu ocupă o poziţie nici în spaţiu, nici în timp. Orice nu are existenţă materială -

ale cărui unde de probabilitate nu au fost reduse încă la realitate - există dincolo de spaţiu şi de timp.

Deoarece câmpul cuantic nu este altceva decât probabilitate imaterială, se află în afara spaţiului şi a timpului. Imediat ce sesizăm una dintre aceste probabilităţi şi-i conferim o realitate palpabilă, aceasta dobândeşte cele două proprietăţi.

Ca să pătrundeţi în câmp, intraţi în aceeaşi stare Minunat ! Ne stă în putere să dăm concreteţe unei realităţi pe care ne-o alegem singuri prin selectarea acesteia din câmpul cuantic. Dar, pentru asta, trebuie să pătrundem cumva în acest câmp. Suntem permanent conectaţi la el, dar cum îl facem să ne răspundă ? Dacă emitem constant energie, transmiţând deci informaţie în câmp şi primind informaţie de la acesta, cum comunicăm mai eficace cu el ?

În capitolele care urmează o să mă ocup pe larg despre modalitatea de pătrundere în câmp. Pentru moment, ceea ce trebuie să ştiţi este că, pentru a intra în câmp, care există dincolo de spaţiu şi timp, trebuie să intraţi în aceeaşi stare.

Simţiţi vreodată că timpul şi spaţiul par să dispară ? Gândiţi-vă la momentele în care vă aflaţi la volan, iar mintea vi se concentrează asupra vreunei probleme.

Când lucrurile se petrec în acest fel, uitaţi de trup (nu mai vă conştientizaţi senzaţiile în spaţiu), ignoraţi mediul (lumea din jur dispare) şi nu mai ţineţi cont de timp (n-aveţi idee cât timp aţi fost în "transă").

În astfel de momente, aţi fost în pragul porţii de acces în câmpul cuantic, care vă permite conlucrarea cu inteligenţa universală. În esenţă, aţi dat deja gândului caracter de realitate, mai pregnantă decât orice altceva.

Mai târziu, vă voi arăta cum să treceţi în mod constant în această stare de luciditate, cum să dobândiţi acces la câmp şi să comunicaţi direct cu inteligenţa universală care animă toate lucrurile.

Transformaţi-vă mintea, transformaţi-vă viaţa

Pe parcursul acestui capitol v-am condus de la noţiunea că mintea şi materia sunt complet separabile către modelul cuantic conform căruia aceste stări sunt inseparabile. Spiritul este materie, iar materia este spirit.

Aşadar, este posibil ca de fiecare dată când aţi încercat să vă schimbaţi să fi rămas prins într-un mod de gândire fundamental limitat. Cel mai probabil aţi crezut că circumstanţele exterioare erau întotdeauna cele pe care trebuie să le schimbaţi: *Dacă nu aş avea atâtea obligaţii aş putea să mai dau jos din kilogramele în plus şi atunci aş putea fi fericit.* Am făcut cu toţii afirmaţi care variau pe aceeaşi temă. Dacă

nu una, atunci cealaltă. Cauză şi efect.

Ce-ar fi dacă v-aţi putea transforma mintea, gândurile, felul de a simţi şi felul de a fi astfel încât spaţiul şi timpul să nu mai conteze ? Ce-ar fi dacă v-aţi putea schimba *dinainte* şi dacă aţi putea vedea efectele acelor transformări "interne" în lumea "exterioară" ? Sunteţi capabil să o faceţi.

Ce anume mi-a schimbat *mie* şi multor altora profund şi pozitiv viaţa

este înţelegerea faptului că transformarea minţii şi, în consecinţă, trăirea de noi experienţe şi câştigarea de noi sensuri, e pur şi simplu o chestiune de a te dezvăţa de a fi tu însuţi. Când vă depăşiţi simţurile, când înţelegeţi că nu sunteţi legat cu lanţuri de trecut, când trăiţi o viaţă superioară propriului trup, propriului mediu şi timp, totul este posibil. Inteligenţa universală care animă existenţa tuturor lucrurilor vă va surprinde şi încânta în acelaşi timp. N-are altă dorinţă decât să vă ofere tot ce vă

doriţi. Pe scurt, când vă transformaţi mintea, vă transformaţi viaţa.

Şi un copil se va afla în fruntea lor...

Înainte de a merge mai departe, aş vrea să vă împărtăşesc o istorisire care ilustrează exact cât poate fi de puternică şi eficace păstrarea contactului cu inteligenţa superioară în transformarea schimbări într-o componentă integrală a propriei vieţi.

Copiii mei, tineri adulţi acum, folosesc de mici un gen de meditaţie similar procesului pe care vi-l voi descrie în detaliu în partea a III-a a cărţi . Practicarea acestor tehnici a avut drept rezultat nişte aventuri remarcabile. De când erau mici copi , căzuserăm de acord să se ocupe de crearea unor obiecte materiale sau evenimente pe care vor să le trăiască. Regula prevedea totuşi ca eu să nu mă

amestec sau să-i ajut la obţinerea rezultatului. Era necesar să-şi creeze pe cont propriu realităţi dorite, folosindu-şi mintea şi intrând în interacţiune cu câmpul cuantic.

Fiica mea de douăzeci şi ceva de ani studiază artele la facultate, într-o primăvară, am întrebat-o ce experienţă şi-ar dori pentru vacanţa de vară care urma.

Avea o listă ca de spălătorie. În locul slujbei tipice pentru un student aflat acasă în vacanţa de vară, voia să lucreze în Italia, să înveţe şi să trăiască lucruri noi, să viziteze cel puţin şase oraşe italiene şi să petreacă o săptămână la Florenţa, unde avea prieteni. Voia să lucreze primele şase săptămâni de vară pentru un salariu decent şi să petreacă restul vacanţei acasă.

Mi-am lăudat fiica pentru viziunea clară pe care o avea despre ceea ce-şi dorea şi i-am adus aminte că inteligenţa universală va orchestra

ea însăşi modul în care se va manifesta vara ei de vis. Ea s-ar fi îngrijit de conţinut, iar conştiinţa superioară de "cum" s-ar fi realizat lucrurile.

Fiindcă fi ca mea e obişnuită cu arta de a gândi şi simţi anticipat o experienţă

efectivă, n-am făcut decât să-i amintesc nu numai să-şi stabilească o intenţie în fiecare zi cu privire la cum dorea să-i fie vara aceea - ce oameni ar întâlni, ce evenimente ar avea loc, ce locuri ar vizita - ci şi să simtă cum va fi să trăiască aceste lucruri. I-am cerut să-şi construiască în minte viziunea până devenea atât de clară şi reală, încât gândul la care se gândea devenea experienţa însăşi, iar sinapsele din creierul ei începeau să introducă informaţia respectivă într-un circuit ca şi cum ar fi fost realitate.

Dacă rămânea tânăra din camera de cămin care doar visa să meargă în Italia, atunci era aceeaşi persoană care trăia o realitate neschimbată. Aşa că, încă din luna martie, trebuia să înceapă să "fie" tânăra care mersese în Italia jumătate de vară.

"Nicio problemă", mi-a spus. Mai avusese experienţe de acest gen, când îşi dorise să apară într-un videoclip şi să vadă cum e să treci prin experienţa de a face cumpărături frenetice. Ambele dorinţe se împliniseră cu o eleganţă desăvârşită.

Apoi i-am amintit fiicei mele: "Când ai terminat de construit mental această

experienţă, nu mai poţi fi aceeaşi persoană ca la început. Când te scoli de pe scaun, trebuie să te simţi ca şi cum ai fi petrecut cea mai uimitoare vacanţă din viaţă."

"Am înţeles", mi-a spus. Din ce-i reamintisem eu, a înţeles că în fiecare zi trebuie să treacă în altă stare de a fi. Şi, după fiecare astfel de creaţie mentală, era necesar să-şi trăiască ziua în starea de recunoştinţă superioară generată de trăirea experienţei respective. Câteva săptămâni după aceea, am primit un telefon de la fiica mea: "Tată, universitatea oferă un curs de vară de istoria artei în Italia. Pot obţine o reducere pentru curs şi toate cheltuielile vor scădea de la 7 000 la 4 000 de dolari.

Poţi să mă ajuţi cu plata ?"

Ei bine, nu că aş fi un părinte care nu-şi sprijină copilul, dar nu mi s-a părut că era ce-şi propusese ea iniţial. Încerca să controleze rezultatul acestui destin posibil în loc să permită câmpului cuantic să orchestreze singur evenimentele. Am sfatuit-o să "se mute" cu adevărat în excursia respectivă în Italia şi să gândească, să simtă şi să

viseze în italiană până se pierdea cu totul în experienţa respectivă.

După câteva săptămâni a telefonat din nou, iar entuziasmul răzbătea prin receptor. Fusese la bibliotecă şi, stând la taclale cu profesoara ei de istoria artei, s-au trezit amândouă povestind în italiană, pe care o vorbeau fluent. În momentul acela, profesoara i-a spus: "Bine că mi-am adus aminte. Unul dintre colegii mei are nevoie de cineva care să predea limba italiană, nivelul de începători, unor studenţi americani care vor studia în Italia vara aceasta."

Sigur că fi ca mea a fost angajată. În plus, nu numai că urma să fie remunerată pentru orele predate (cu toate cheltuielile plătite), dar beneficia şi de ocazia de a merge în şase locuri diferite în Italia, timp de şase săptămâni, urmând să

petreacă ultima săptămână la Florenţa şi cea de-a doua jumătate a verii acasă. Astfel, i s-a materializat slujba de vis şi fiecare aspect al viziuni ei iniţiale.

Acesta nu era cazul unei tinere care urmăreşte cu încăpăţânarea tipică să

găsească un program căutând pe internet, urmărindu-şi cu insistenţă profesorii şi aşa mai departe. În loc să urmeze modelul cauză-efect, fiica mea şi-a modificat starea de a fi în asemenea măsură încât a fost ea însăşi cauza unui efect. A trăit după regulile câmpului cuantic.

În timp ce se conecta electromagnetic la un destin pe care şi-l dorea şi care exista în câmpul cuantic, trupul ei a fost apoi atras către evenimentul vi tor.

Experienţa a găsit-o pe ea. Soluţia a fost imprevizibilă şi a venit într-un mod pe care ea nu îl anticipase în niciun fel; a fost sincronă şi a reprezentat, fară nicio îndoială, rezultatul propriilor eforturi interne.

Să reflectăm o clipă la acest lucru. Ce oportunităţi există şi aşteaptă să

ne găsească ? Cine anume sunteţi la acest moment... şi în fiecare alt moment ? Oare felul dumneavoastră de a fi va atrage tot ceea ce vă doriţi ?

Vă puteţi schimba starea de a fi ? Şi, odată ce reuşiţi să vă mutaţi într-o minte nouă, veţi fi capabil să sesizaţi şi schimbarea destinului ? Răspunsurile constituie conţinutul restului cărţi de faţă.

CAPITOLUL 2

Depăşirea propriului mediu

Până la acest moment sper că aţi început să acceptaţi ideea că mintea subiectivă influenţează universul obiectiv. S-ar putea chiar să fiţi dornic să

recunoaşteţi că observatorul poate influenţa universul subatomic şi un anume eveniment doar prin reducerea la particulă a unui singur electron dintr-o undă de energie. Ajuns în acest punct, s-ar putea să daţi crezare experimentelor ştiinţifice din mecanica cuantică pe care le-am discutat şi care dovedesc controlul direct al conştiinţei asupra universului minuscul al atomului, deoarece elementele respective sunt, în mod fundamental, alcătuite din conştiinţă şi energie. E vorba de fizică

cuantică în deplină desfăşurare de forţe, nu ?

Dar poate că vă îndoiţi încă de conceptul conform căruia mintea vă poate influenţa în mod real, măsurabil, viaţa. S-ar putea să vă întrebaţi: *Cum poate mintea mea să influenţeze evenimente de mai mare amploare astfel încât să-mi pot schimba viaţa. Cum să fac să transform electroni şi să determin manifestarea unui anume eveniment, numit experienţă nouă, pe care vreau să-l trăiesc la un moment dat ?* Nu m-ar surprinde dacă v-aţi pune întrebări despre capacitatea dumneavoastră de a crea experienţe efective, în mărime naturală, în universul extins al realităţi .

Scopul meu este să vă fac să înţelegeţi că există fundamente ştiinţifice pentru acceptarea posibilităţii ca gândurile să vă creeze realitatea şi să vă arăt, pe viu, cum anume se întâmplă acest fenomen. Pe cel ce se îndoieşte, totuşi, l-aş ruga să

nu respingă posibilitatea ca modul de a gândi să-i influenţeze în mod direct viata.

Reveniţi permanent la gândurile şi sentimentele cu care v-aţi obişnuit şi veţi crea mereu aceeaşi realitate

Dacă puteţi accepta posibilitatea acestei paradigme, atunci, pe cale logică

pur şi simplu, va trebui să acceptaţi şi posibilitatea următorului lucru: ca să creaţi ceva diferit în universul personal faţă de cele care v-au intrat deja în obişnuinţă, trebuie să vă schimbaţi modul în care gândiţi

şi simţiţi.

Altfel, gândind şi simţind în mod repetat la fel ca ieri şi alaltăieri, veţi continua să creaţi aceleaşi condiţii de viaţă care vă vor face să trăiţi aceleaşi emoţii şi vă vor influenţa să gândiţi "corespunzător" emoţiilor respective.

Ca să divagăm puţin aici, permiteţi-mi să compar această situaţie cu proverbialul hamster din roată. Pe măsură ce vă gândiţi neîncetat la problemele dumneavoastră (conştient sau inconştient), nu veţi face decât să vă creaţi un număr sporit de dificultăţi de acelaşi tip. Şi poate că vă gândiţi atât de *mult* la probleme pentru că, în definitiv, însăşi gândirea dumneavoastră le-a creat. Poate că vă simţiţi atât de intens problemele pentru că reveniţi constant asupra acestor sentimente familiare care au dus iniţial la apariţia problemei. Dacă insistaţi să gândiţi şi să simţiţi

"corespunzător" circumstanţelor din propria viaţă, nu veţi face decât să reafirmaţi *realitatea* în cauză.

Aşa că, în următoarele câteva capitole, vreau să mă concentrez asupra lucrurilor pe care trebuie să le înţelegeţi ca să vă *schimbaţi*.

Ca să vă schimbaţi, ridicaţi-vă deasupra mediului, trupului şi timpului Majoritatea oamenilor se concentrează pe trei lucruri în viaţă: mediul în care trăiesc, propriul trup şi timpul. Nu numai că se gândesc la ele, dar şi gândesc *corespunzător* cu acestea. Pentru a vă dezbăra însă de obişnuinţa de a fi dumneavoastră înşivă trebuie să gândiţi superior circumstanţelor propriei vieţi, să fiţi superior sentimentelor pe care trupul dumneavoastră le-a memorat şi să trăiţi pe o nouă linie temporală.

Dacă vreţi să vă schimbaţi, trebuie să purtaţi în gând un sine idealizat, un model pe care să-l puteţi imita, diferit de "sinele" existent astăzi în mediul, trupul şi timpul său specific şi superior acestuia. Fiecare mare personalitate din istorie ştia cum se face şi puteţi şi dumneavoastră atinge înalte culmi de măreţie în propria viaţă, odată ce stăpâniţi conceptele şi tehnicile care vi se vor prezenta.

În capitolul de faţă ne vom concentra asupra modului în care vă puteţi depăşi mediul şi pregăti terenul pentru cele două capitole care urmează, în care vom discuta cum să depăşiţi trupul şi timpul.

Amintirile sunt mediul nostru intern

Înainte de a începe să vorbim despre cum vă puteţi dezvăţa de obiceiul de a fi dumneavoastră înşivă, vreau să fac apel câteva clipe la o logică simplă. Cum a început această obişnuinţă de a gândi şi a simţi mereu la fel ?

Răspunsul nu pot să mi-l încep decât vorbindu-vă despre creier, punctul de plecare a tot ceea ce gândim şi simţim. Conform teoriei neuroştiinţifice actuale, creierul este organizat în vederea reflectării tuturor celor *ştiute* din mediu. Toate

informaţi le la care am fost expuşi pe tot parcursul vieţii, sub formă de cunoştinţe şi experienţe, se depozitează în conexiunile sinaptice ale creierului.

Relaţi le cu *oamenii* pe care i-am cunoscut, gama variată de *obiecte* pe care le deţinem şi cu care suntem familiarizaţi, *locurile* pe care le-am vizitat şi în care am locuit în diferite *perioade* ale vieţii şi miriadele de *experienţe* trăite sunt toate configurate în structurile cerebrale. Chiar şi nenumăratele acţiuni şi comportamente pe care le-am memorat şi repetat de atâtea ori în viaţă sunt imprimate în pliurile complicate ale materiei noastre cenuşi .

Rezultă deci că toate *experienţele* noastre personale cu *oameni* şi *lucruri* la numite *momente* şi în anumite *locuri* sunt literalmente reflectate în cadrul reţelelor de *neuroni* (celule nervoase) care ne alcătuiesc creierul.

Ce termen folosim pentru a desemna totalitatea acestor "amintiri" de oameni şi lucruri trăite în diferite locuri şi variate momente din viaţă ? Acesta este *mediul* nostru *extern.* În cea mai mare parte, creierul corespunde mediului nostru, constituind o înregistrare a trecutului nostru personal, o reflecţie a vieţii trăite.

În orele noastre de veghe, în cursul interacţiunilor noastre obişnuite cu diverşi stimuli din lumea din jur, mediul extern activează diverse circuite cerebrale.

Ca o consecinţă a acestui răspuns aproape automat, începem să gândim (şi să

reacţionăm) corespunzător mediului. Pe măsură ce mediul ne face să gândim, se activează reţele familiare de celule nervoase, care reflectă experienţe anterioare deja configurate în creier. În esenţă, gândim automat şi corespunzător obişnuinţelor formate de propriile amintiri.

Dacă gândurile vă creează realitatea şi continuaţi să gândiţi aceleaşi gânduri (care constituie un produs şi o reflectare a mediului), atunci veţi continua să

produceţi necontenit aceeaşi realitate. Astfel, gândurile şi simţămintele interne vor corespunde exact vieţi de până acum, pentru că realitatea dumneavoastră externă -

cu toate problemele, condiţiile şi circumstanţele acesteia - este cea care vă

influenţează modul de a gândi şi simţi în realitatea internă.

Amintirile familiare ne setează să reproducem aceleaşi experienţe
În fiecare zi, pe măsură ce vedeţi aceiaşi oameni (şeful sau nevasta şi copi i, de exemplu), faceţi aceleaşi lucruri (mergeţi la serviciu, vă îndepliniţi sarcinile zilnice şi faceţi aceleaşi exerciţii fizice), mergeţi în aceleaşi locuri (cafeneaua preferată, băcănia frecventată de obicei şi locul de muncă) şi priviţi aceleaşi obiecte (maşina,

casa, periuţa de dinţi şi chiar propriul trup), amintirile devenite familiare şi asociate cu lumea pe care o cunoaşteţi vă "setează" să reproduceţi aceleaşi experienţe.

Am putea spune că mediul ne controlează, de fapt, mintea. Dat fiind faptul că neuroştiinţele definesc *mintea* drept "creier în acţiune", reproduceţi în mod repetat acelaşi nivel mental resetându-vă percepţia despre sine în relaţie cu exteriorul. Identitatea vi se defineşte prin tot ce este în afara dumneavoastră, pentru că vă identificaţi cu toate elementele care vă alcătuiesc universul exterior. Astfel, vă

observaţi realitatea cu o minte corespunzătoare acesteia, ceea ce vă face să reduceţi undele infinite de probabilitate ale câmpului cuantic la evenimente care reflectă

mintea folosită pentru a vă trăi viaţa. Creaţi mai multe exemplare din aceeaşi serie.

S-ar putea să nu vi se pară că mediul şi gândurile vă sunt chiar atât de rigide şi că realitatea dumneavoastră s-ar reproduce atât de uşor. Dar, dacă staţi şi vă

gândiţi că creierul este o înregistrare completă a propriului trecut, iar mintea este produsul propriei conştiinţe, s-ar putea, într-un anumit sens, să *gândiţi mereu în trecut.* Răspunzând mereu cu aceleaşi echipamente cerebrale, care corespund celor amintite, creaţi un nivel mental identic cu trecutul, deoarece creierul activează în mod automat circuite deja existente ca să reflecte tot ceea ce cunoaşteţi deja, ce aţi trăit şi puteţi, aşadar, anticipa. Conform legii câmpului cuantic (care, că tot veni vorba, acţionează încă în favoarea dumneavoastră), trecutul vă devine vi tor.

Reflectaţi asupra următorului lucru: când gândiţi din perspectiva amintirilor trecute, nu puteţi crea decât experienţe trecute. Din pricina faptului că toate

"cunoscutele" din viaţa dumneavoastră vă determină creierul să gândească şi să

simtă aşa cum v-aţi obişnuit, construind astfel rezultate recognoscibile, vă reafirmaţi permanent viaţa în forma cunoscută. Şi, dat fiind postulatul care afirmă că creierul

"corespunde" mediului, putem traduce prin faptul că, dimineaţă de dimineaţă, simţurile vă conectează la aceeaşi realitate şi activează acelaşi flux al conştiinţei.

Toate elementele senzoriale de intrare din lumea exterioară pe care le prelucrează creierul (adică văzul, mirosul, auzul, pipăitul şi gustul) activează creierul să gândească nu altfel, ci corespunzător tuturor celor cu care v-aţi obişnuit în realitatea proprie. Deschideţi ochi şi ştiţi că persoana de alături din pat este soţul sau soţia datorită experienţelor trăite împreună. Auziţi un lătrat afară la uşă şi ştiţi că e câinele familiei care vrea să iasă. Vă doare spatele şi vă aduceţi aminte că e aceeaşi durere ca şi cea de ieri. Vă asociaţi universul exterior, familiar, cu ceea ce credeţi că

sunteţi, amintindu-vă de dumneavoastră înşivă în această dimensiune, timp şi spaţiu.

Obişnuinţele noastre cotidiene: conectarea la priza sinelui obişnuit Ce fac cei mai mulţi dintre noi în fiecare dimineaţă după ce au intrat în priza propriei realităţi prin intermediul acestor rapeluri senzoriale cu privire la cine suntem, unde suntem şi aşa mai departe ? Păi, rămânem conectaţi la acest sine obişnuit prin adoptarea unui set de comportamente automate, inconştiente, cu grad mare de rutină.

De exemplu, vă treziţi probabil pe aceeaşi parte a patului, vă puneţi halatul în acelaşi fel, vă priviţi în oglindă ca să vă aduceţi aminte cine sunteţi şi intraţi sub duş

conform unui obicei automat. Pe urmă vă aranjaţi ca să arătaţi conform imagini dumneavoastră din ochi lumi şi vă spălaţi pe dinţi după obicei, aşa cum aţi învăţat.

Vă beţi cafeaua din ceaşca preferată şi vă mâncaţi obişnuitele cereale de la micul dejun. Vă puneţi haina pe care o purtaţi de obicei şi trageţi inconştient fermoarul.

După aceea vă suiţi automat în maşină şi vă îndreptaţi spre serviciu pe ruta binecunoscută, care vă avantajează. La muncă faceţi lucrurile obişnuite pe care aţi memorat atât de bine cum să le faceţi. Vedeţi aceiaşi oameni care acţionează

aceleaşi butoane emoţionale şi care vă fac să gândiţi aceleaşi gânduri despre ei, despre munca şi viaţa dumneavoastră.

Pe urmă vă grăbiţi să plecaţi acasă, ca să vă zoriţi să mâncaţi, ca să vă grăbiţi să urmăriţi emisiunea preferată la TV, ca să-i daţi zor să vă duceţi la culcare, ca să vă

repeziţi şi s-o luaţi de la capăt, din nou. Vi s-a schimbat vreun pic creierul în ziua descrisă ?

De ce mai nutriţi speranţa secretă că-n viaţa dumneavoastră va apărea ceva diferit, când rumegaţi aceleaşi gânduri, întreprindeţi aceleaşi acţiuni şi trăiţi aceleaşi emoţii în fiecare zi dată de la Dumnezeu ? Nu asta-i definiţia nebuniei, oare ? Am căzut cu toţii, într-un moment sau altul, pradă acestui fel de viaţă limitată. Acum înţelegeţi din ce motiv.

În exemplul precedent se poate spune, cu certitudine, că reproduceţi acelaşi nivel mental zi de zi. Şi dacă modelul cuantic al lumi arată că mediul constituie o prelungire a minţii (şi că spiritul şi materia sunt totuna), atunci, atât timp cât mintea rămâne neschimbată, şi viaţa dumneavoastră va rămâne în *statu-quo.*

Astfel, dacă mediul vă rămâne acelaşi şi reacţionaţi gândind în mod identic, atunci, conform modelului cuantic al realităţii, n-ar trebui oare să creaţi mai multe exemplare ale aceleiaşi serii ? Gândiţi-vă astfel la acest lucru: elementul de intrare e

neschimbat, şi-atunci rezultatul e, la rândul său, obligatoriu acelaşi. Cum să puteţi, atunci, crea vreodată ceva *nou* ?

Circuite conectate la vremuri grele

Mai există o consecinţă posibilă pe care ar trebui s-o menţionez, şi anume aceea a declanşări permanente a aceloraşi modele neuronale prin reluarea aceluiaşi mod de viaţă în fiecare zi. De fiecare dată când reacţionaţi la realitatea obişnuită prin re-crearea aceleiaşi minţi (adică prin declanşarea aceloraşi celule nervoase pentru a face creierul să funcţioneze în acelaşi mod), vă "echipaţi" creierul cu circuite astfel încât să corespundă condiţiilor obişnuite din realitatea personală, indiferent dacă

sunt bune sau rele.

Există în neuroştiinţă un principiu cunoscut sub numele de *legea lui Hebb,* conform căruia, în esenţă, "celulele nervoase care se declanşează împreună se unesc în acelaşi circuit". Crezul lui Hebb demonstrează că, dacă activezi în mod repetat acelaşi celule nervoase, atunci, de fiecare dată când se declanşează, le va fi mai uşor să se activeze din nou la unison. În cele din urmă, neuroni respectivi vor dezvolta o relaţie pe termen lung (D.O. Hebb, "The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory", 2002).

Aşa că, în momentul când folosesc termenul de "echipat cu circuite", mă

refer la faptul că anumite grupuri de neuroni s-au declanşat împreună în acelaşi fel şi de atâtea ori încât s-au organizat în modele specifice, cu conexiuni de lungă durată.

Cu cât se declanşează mai mult aceste reţele, cu atât se leagă mai strâns împreună, formând căi statice de activitate. Cu timpul, oricare ar fi gândul, comportamentul sau sentimentul repetat la nesfârşit, acesta va deveni o obişnuinţă automată, inconştientă. Când mediul vă influenţează mintea în asemenea măsură, habitatul devine habitual.

Astfel, dacă gândiţi mereu aceleaşi gânduri, dacă întreprindeţi neîncetat aceleaşi acţiuni, veţi începe să vă cablaţi creierul într-un tipar finit, care constituie reflecţia directă a realităţi dumneavoastră finite. În consecinţă, vă va fi mai uşor şi mai natural să reproduceţi, clipă de clipă, aceeaşi minte.

Acest ciclu nevinovat de reacţie vă determină creierul şi apoi mintea să

consolideze şi mai mult realitatea particulară care vă concretizează lumea exterioară.

Cu cât activaţi mai mult aceleaşi circuite prin reacţia la universul exterior, cu atât vă

veţi cabla mai solid creierul să corespundă lumi dumneavoastră. Veţi deveni ataşat neurochimic de condiţiile propriei vieţi. Cu timpul, veţi începe să gândiţi

convenţional, deoarece creierul nu va activa decât un set limitat de circuite, care creează ulterior o semnătură mentală specifică. Această semnătură poartă

denumirea de *personalitate.*

Cum se formează obişnuinţa de a fi tu însuţi

Ca efect al acestei formări de obişnuinţe la nivelul activităţii neuronale, cele două realităţi, cea a universului interior, al minţii, şi cea al lumii exterioare, par să

devină aproape inseparabile. De exemplu, dacă nu vă puteţi abţine să vă gândiţi la propriile probleme, atunci mintea şi viaţa vi se vor confunda. Lumea obiectivă capătă

culoarea dată de percepţiile minţi subiective şi, astfel, realitatea se conformează în mod continuu. Vă pierdeţi în iluzia unui vis.

Este ceea ce s-ar putea numi un făgaş, pe care alunecăm cu toţii, dar lucrurile sunt mult mai profunde: nu numai acţiunile, ci şi atitudinile şi felul în care simţim devin repetitive. V-aţi format obişnuinţa de a fi dumneavoastră înşivă, devenind, într-un fel, sclavul propriului mediu. Gândirea este "corespunzătoare"

condiţiilor în care vi se desfăşoară viaţa şi, astfel, ca observator cuantic, vă creaţi o minte care nu reafirmă în realitatea dumneavoastră specifică decât circumstanţele respective. Nu faceţi altceva decât să reacţionaţi la universul extern, cunoscut, imuabil.

Concret, aţi devenit un efect al circumstanţelor exterioare dumneavoastră.

V-aţi permis să renunţaţi la controlul asupra propriului destin. Spre deosebire de personajul interpretat de Bill Murray în filmul *Ziua cârtiţei,* nici măcar nu mai luptaţi împotriva monotoniei fară de sfârşit a propriului fel de a fi şi a ceea ce v-a devenit propria viaţă. Mai rău decât atât, nu sunteţi victimele vreunei forţe nevăzute şi misterioase care să vă fi plasat în această buclă repetitivă - *dumneavoastră înşivă*

sunteţi creatorul buclei.

Vestea bună este aceea că, fiind creatorul buclei respective, opţiunea de a-i pune punct vă aparţine tot dumneavoastră.

Conform modelului cuantic al realităţii, pentru a ne transforma viaţa trebuie, în mod esenţial, să ne schimbăm modul de a gândi, acţiona şi simţi. Trebuie să ne schimbăm starea de a fi, pentru că modul nostru de gândire, simţire şi purtare constituie, în esenţă, propria *personalitate,* iar personalitatea noastră este cea care ne creează *realitatea personală.* Aşadar, pentru crearea unei noi realităţi personale, a unei vieţi noi, trebuie să creăm o nouă personalitate - trebuie să ne transformăm în altcineva.

Schimbarea, deci, înseamnă să gândiţi şi să acţionaţi la un nivel superior circumstanţelor prezente şi propriului mediu.

Măreţia constă în tenacitatea urmăriri unui vis, indiferent de circumstanţe Înainte de a începe explorarea modalităţilor prin care se poate gândi la un nivel superior propriului mediu şi de a vă dezbăra astfel de obişnuinţa de a fi dumneavoastră înşivă, vreau să vă amintesc ceva.

Este posibil să gândiţi superior realităţi curente, iar cărţile de istorie sunt pline de nume de personalităţi care au făcut acest lucru, bărbaţi şi femei precum Martin Luther King Jr., William Wallace, Marie Curie, Mahatma Gandhi, Thomas Edison şi Ioana d'Arc. Fiecare dintre aceşti oameni îşi formase în minte un concept de realitate vi toare care exista ca potenţial în câmpul cuantic. Această viziune era vie într-o lume interioară de posibilităţi, dincolo de simţuri şi, cu timpul, fiecare dintre ei au transformat aceste idei în realitate.

Firul comun care îi uneşte pe aceşti oameni este faptul că aveau cu toţii un vis, o viziune sau un obiectiv care le era mult superior. Cu toţii credeau într-un destin vi tor care era atât de real în propria

minte, încât au început să trăiască ca şi cum visul respectiv se împlinea deja. Nu-l puteau vedea, auzi, gusta, mirosi sau pipăi, dar erau atât de subjugaţi de acesta încât acţionau într-un fel care corespundea în avans acestei realităţi potenţiale. Cu alte cuvinte, se comportau ca şi cum ceea ce întrevăzuseră ca fiind posibil era deja realitate.

De exemplu, sloganul imperialist care ţinea India sub jugul colonial în prima parte a secolului al XX-lea era demoralizant pentru indieni. În ciuda acestui fapt, Gandhi credea într-o realitate care nu era încă prezentă în viaţa propriului popor.

Acesta a susţinut cu convingere neabătută şi din tot sufletul conceptele de egalitate, libertate şi nonviolenţă.

În ciuda faptului că Gandhi susţinea ideea de libertate pentru toţi, tirania şi controlul britanic din vremea respectivă constituiau o cu totul altă realitate.

Convingerile convenţionale din epoca respectivă erau în contradicţie cu speranţele şi aspiraţiile acestuia. Deşi experienţa libertăţii nu era realitate în momentul primei sale angajări în transformarea Indiei, acesta nu a permis dovezilor exterioare de adversitate să-l abată de la idealul pe care îl nutrea.

Timp îndelungat, judecând după majoritatea răspunsurilor primite de la lumea exterioară, lui Gandhi nu i s-a demonstrat că reuşea să realizeze mare lucru. În **Pag 56** | D i s t r u g e - ț i O b i c e i u r i l e N o c i v e

ciuda acestui fapt, rareori a permis condiţiilor din mediul exterior să preia controlul asupra felului său de a fi. Gandhi credea într-un viitor pe care nu-l putea vedea sau simţi prin simţuri, dar care îi era atât de viu în minte, încât nu putea trăi în niciun alt fel. Se lăsa absorbit de o viaţă nouă vi toare în timp ce fizic îşi trăia viaţa prezentă.

Gandhi a înţeles că modul său de a gândi, acţiona şi simţi va sfârşi prin a schimba condiţiile prezente ale mediului său de viaţă. Şi, în cele din urmă, realitatea a început să se transforme ca rezultat al eforturilor sale.

Când comportamentul ne corespunde intenţiilor, când acţiunile noastre sunt pe aceeaşi lungime de undă cu gândurile, când mintea şi trupul acţionează împreună, când cuvintele şi faptele ne sunt în

rezonanţă... în fiecare dintre noi se descătuşează

o forţă imensă.

Giganţii istoriei: de ce visurile lor erau un "nonsens nerealist"

Cele mai măreţe figuri din istorie erau neabătut angajate faţă de un destin vi tor, fară să simtă nevoia unui răspuns imediat din partea mediului. Nu le păsa dacă

nu primiseră niciun indiciu senzorial sau dovadă materială a schimbări dorite; trebuie că-şi aminteau zilnic de realitatea asupra căreia se concentraseră profund.

Mintea le era în avans faţă de mediul în care trăiau, pentru că mediul nu le mai controla gândirea. O luaseră, cu adevărat, înaintea vremurilor.

Un alt element fundamental pe care îl au în comun toţi aceşti oameni faimoşi este faptul că, în mintea lor, le era foarte clar exact ce doreau să se întâmple.

(Reţineţi, *modul de realizare* a lucrurilor trebuie lăsat pe seama conştiinţei superioare, iar ei trebuie să fi cunoscut acest lucru.) Ei bine, unii contemporani s-ar putea să-i fi catalogat drept nerealişti. De fapt, *erau* complet nerealişti, la fel ca şi visurile pe care le nutreau. Evenimentul de care se lăsau acaparaţi în gând, acţiune şi emoţie nu era realist pentru că realitatea respectivă nici nu se născuse încă. Un alt lucru pe care-l mai puteau spune ignoranţii şi cinicii era că viziunea lor era un nonsens, şi ar fi avut dreptate denigratorii -

viziunea asupra realităţi vi toare era un "non-sens" (joc de cuvinte din limba engleză, bazat pe omonimia substantivului "senses" = simţuri/ sensuri): exista într-o realitate aflată dincolo de simţuri.

Ca să dăm un alt exemplu, Ioana d'Arc a fost considerată nesocotită, chiar nebună, iar ideile ei au reprezentat o provocare la adresa convingerilor vremii, transformând-o într-un pericol pentru sistemul politic al timpului. Dar, odată ce viziunea ei s-a conturat, a fost considerată profund virtuoasă.

Măreţia constă în tenacitatea păstrării unui vis, indiferent de mediu.

În cele ce urmează vom vedea că depăşirea mediului este inextricabil legată de depăşirea trupului şi a timpului. În cazul lui Gandhi, acesta nu s-a lăsat abătut de cele întâmplate în lumea din jurul său (mediul), nu s-a lăsat afectat de felul în care se simţea şi ce i s-ar fi întâmplat (trupul) şi nu s-a îngrijorat cât ar fi durat până la realizarea visului său de libertate (timp). Ştia, pur şi simplu, că toate aceste elemente se vor plia, mai devreme sau mai târziu, după propria intenţie.

În cazul tuturor giganţilor istoriei, este oare posibil ca ideile să le fi înflorit în asemenea măsură în laboratorul minţii încât pentru propriul creier să fi fost ca şi cum experienţa se petrecuse deja ? Puteţi oare, la rândul dumneavoastră, schimba cine sunteţi numai prin puterea gândului ?

Exerciţiul de repetiţie mentală: cum ni se pot transforma gândurile în experienţă

Neuroştiinţele au dovedit că ne putem schimba creierul şi, prin urmare, comportamentele, atitudinile şi convingerile doar gândind diferit (cu alte cuvinte, fără a schimba nimic din mediul în care trăim). Prin *repetiţie mentală* (imaginare repetată a realizări unei acţiuni), circuitele cerebrale se pot reorganiza ca să ne reflecte obiectivul. Ne putem face gândurile atât de reale, încât creierul îşi va transforma aspectul pentru a arăta ca şi cum evenimentul ar fi devenit deja realitate materială. Îl putem schimba în aşa fel încât să fie în avans faţă de orice experienţă

efectivă din lumea exterioară.

Iată un exemplu: în *Antrenează-ţi creierul* am discutat felul în care subiecţii participanţi la un studiu care au repetat *mental* exerciţii de pian cu o singură mână, pe o perioadă de cinci zile, timp de două ore pe zi (fără să atingă, de fapt, nicio clapă

de pian) au manifestat aproape aceleaşi modificări cerebrale ca şi cei care executau *fizic* exerciţii identice de digitaţie pe o claviatură, cu aceeaşi frecvenţă şi în aceeaşi perioadă de timp. Imaginile scanate ale creierului în stare de funcţionare au arătat că

toţi participanţii la studiu şi-au activat şi extins grupuri de neuroni din aceeaşi zonă

specifică a creierului. În esenţă, grupul care a repetat mental exerciţiile de game şi de coarde şi-a dezvoltat aproape acelaşi număr de circuite cerebrale ca şi grupul care se angajase fizic în această activitate.

Acest studiu demonstrează două aspecte importante. Nu numai că ne putem transforma creierul doar gândind altfel, dar, când ne concentrăm cu adevărat pe o singură idee, creierul nu face diferenţa dintre universul interior al minţii şi ceea

ce trăim ca experienţă în mediul exterior. Gândurile ni se pot transforma, astfel, în experienţe.

Această noţiune este esenţială pentru succesul sau eşecul eforturilor noastre de a înlocui vechi obişnuinţe (remodelarea conexiunilor neurologice vechi) cu altele noi (înmugurirea unor reţele noi de neuroni). Aşadar, să privim mai îndeaproape felul în care la persoanele care au exersat mental, fară a emite nicio notă la modul fizic, a avut loc aceeaşi secvenţă de învăţare.

Indiferent dacă o anume deprindere se formează pe cale fizică sau mentală, există patru elemente pe care le utilizăm cu toţii ca să ne schimbăm creierul: acumularea de cunoştinţe, instruirea practică, concentrarea atenţiei şi exerciţiul repetitiv.

Învăţare înseamnă realizarea de conexiuni sinaptice, pe când instruirea practică ne implică corpul în realizarea unei noi experienţe care ne îmbogăţeşte, la rându-i, creierul. Când ne şi concentrăm atenţia şi repetăm de multe ori noua deprindere, creierul ni se transformă.

În grupul care a exersat fizic gamele şi a folosit coardele, aplicarea acestei formule a dus la dezvoltarea de noi circuite.

Participanţii care au repetat mental au aplicat şi aceştia formula respectivă, doar că nu şi-au implicat fizic niciodată trupul. În mintea lor, aceştia au putut uşor să

se închipuie cântând la pian.

Reţineţi, după ce subiecţii respectivi au exersat mental în mod repetat, creierul acestora a manifestat aceleaşi modificări neurologice ca şi cei care au cântat efectiv la pian. S-au format noi reţele de neuroni (reţele neurologice), demonstrând astfel că, efectiv, aceştia se angajaseră în exersarea gamelor şi acţionarea corzilor fară a trăi fizic experienţa respectivă. Am putea spune că creierul acestora "exista în vi tor", în avans faţă de evenimentul fizic al cântatului la pian.

Datorită lobului cerebral frontal extins al omului şi a capacităţii noastre unice de a conferi gândului o realitate similară cu cea a oricărui alt lucru, lobul frontal al creierului poate în mod natural să "reducă volumul" mediului exterior astfel încât să nu se mai prelucreze nimic în afara unui unic gând concentrat. Acest tip de prelucrare internă ne permite să devenim atât de absorbiţi de acţiunea de formare a imaginilor mentale, încât creierul îşi va transforma circuitele fară să fi trecut prin experienţa efectivă a evenimentului. Când ne putem modifica mintea independent

de mediu şi apoi ne putem urmări cu tenacitate şi concentrare susţinută realizarea unui ideal, creierul va fi în avans faţă de mediu.

Aceasta este repetiţia mentală, un instrument important în demersul de renunţare la obişnuinţa de a fi noi înşine. Dacă ne gândim în mod repetat la ceva până la excluderea oricărui alt lucru, va veni un moment în care gândul devine experienţa însăşi. Când se întâmplă acest lucru, echipamentul neurologic este reconfigurat pentru a reflecta gândul ca experienţă. Acesta este momentul în care gândirea ne va transforma creierul şi, în acelaşi timp, mintea.

Înţelegerea faptului că transformarea neurologică se poate petrece în absenţa interacţiunilor fizice din mediu este esenţială pentru reuşita încercării de a vă dezbăra de obişnuinţa de a fi dumneavoastră înşivă. Gândiţi-vă la implicaţi le mai profunde ale experimentului cu exersatul digitaţiei la pian. Dacă aplicăm acelaşi proces - repetiţia mentală - la orice dorim să facem, ne putem schimba creierul în avans faţă de orice experienţă concretă.

Dacă vă puteţi influenţa creierul să se transforme înainte de petrecerea efectivă a unui eveniment dorit, veţi crea circuitele neurologice potrivite care să vă

dea posibilitatea să vă comportaţi în conformitate cu intenţia, înainte ca aceasta să

se manifeste concret în viaţa dumneavoastră. Repetând mental un mai bun mod de a gândi, de a acţiona sau de a fi, vă veţi "instala" reţeaua neurologică necesară pentru a vă pregăti din punct de vedere neurofiziologic pentru noul eveniment.

De fapt, veţi face mai mult decât atât. Echipamentul cerebral, conform analogiei folosite în această carte, se referă la structurile fizice ale

creierului, la anatomia acestuia, mergând până la neuroni. Dacă vă instalaţi, consolidaţi şi remodelaţi în continuare echipamentul cerebral, rezultatul final al acestei repetiţii va fi o reţea neurologică - de fapt, un nou program. Asemenea unui program de calculator, programul în cauză (de exemplu, un comportament, o atitudine sau o stare emoţională) se va derula automat.

Acum v-aţi cultivat creierul să fie pregătit pentru noua experienţă şi sunt sincer convins că beneficiaţi de mintea necesară pentru a face faţă provocării. Când vă transformaţi mintea, şi creierul vi se transformă şi când vă transformaţi creierul, vi se schimbă şi mintea.

Aşa că, atunci când vine momentul să manifestaţi o viziune care contravine condiţiilor de mediu din proximitate, este foarte posibil să fiţi deja pregătit să gândiţi şi să acţionaţi cu o convingere nestrămutată şi tenace. De fapt, cu cât vă imaginaţi

mai persistent comportamentul căutat în contextul unui eveniment vi tor, cu atât vă

va fi mai uşor să manifestaţi un nou fel de a fi.

Consideraţi că vă puteţi încrede într-un vi tor care nu poate fi nici văzut, nici trăit încă prin simţuri, dar la care v-aţi gândit de suficient de multe ori încât creierul vi s-a modificat în aşa fel încât să arate ca şi cum experienţa ar fi avut deja loc înainte de materializarea fizică a evenimentului în mediul înconjurător ? Dacă da, atunci creierul nu vă mai este o înregistrare a trecutului, ci a devenit o hartă către vi tor.

Acum, că ştiţi că vă puteţi transforma creierul gândind diferit, este posibil să

vă transformaţi corpul ca să arate "ca şi cum" şi el a trăit o experienţă în avans faţă

de condiţiile efective avute în vedere ? Are, oare, mintea atât de multă forţă ? Fiţi atent.

CAPITOLUL 3

Depăşirea propriului trup

Procesul de gândire nu are loc într-un vid. De fiecare dată când se generează

un gând, în creier are loc o reacţie biochimică - se produce o substanţă chimică. Aşa cum sunteţi pe cale să aflaţi, creierul eliberează apoi în organism semnale chimice specifice care acţionează ca mesageri ai gândului. Când recepţionează aceste mesaje chimice de la creier, organismul se conformează imediat, activând un set corespunzător de reacţi în raport direct cu ceea ce gândeşte creierul. Corpul transmite, apoi, un mesaj de confirmare către creier prin care îl informează că acum *simte* exact în felul în *care gândeşte* creierul.

Pentru înţelegerea acestui proces - şi anume a modului tipic de a gândi

"corespunzător" corpului precum şi a procesului de transformare mentală - mai întâi este nevoie să cunoaşteţi şi să înţelegeţi rolul care revine creierului şi chimismului în viaţa omului. În ultimele câteva decenii s-a descoperit că atât creierul, cât şi restul corpului, interacţionează prin intermediul unor semnale electrochimice de forţă.

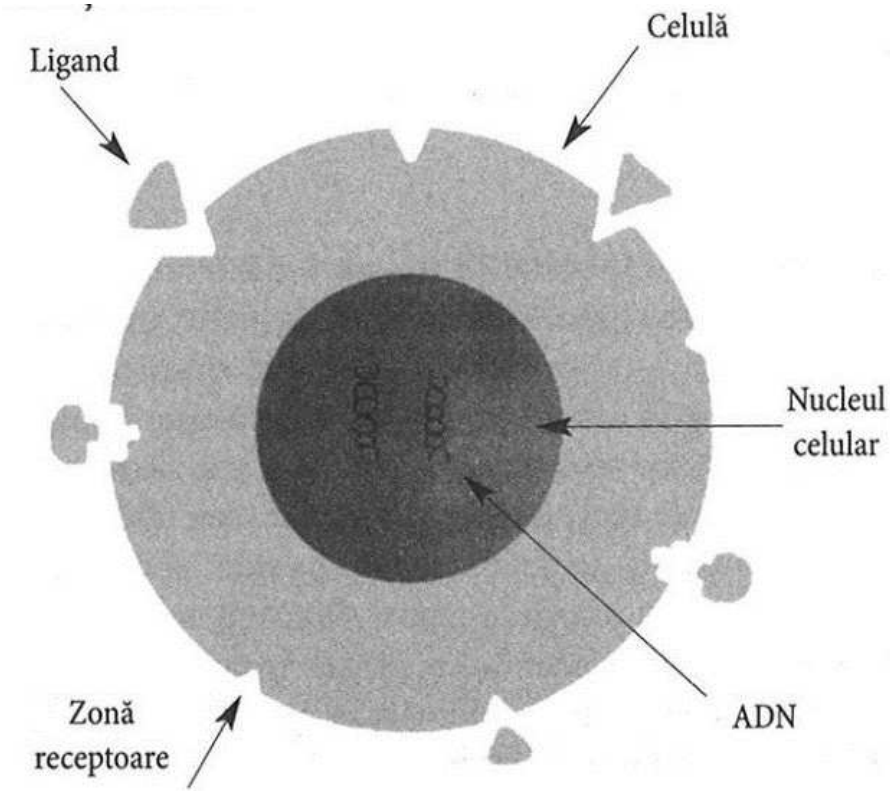
Avem între urechi o uzină chimică de mare complexitate, care orchestrează miriade de funcţii organice. Liniştiţi-vă însă, ce urmează sunt doar cunoştinţe elementare în domeniul chimismului creierului şi nu aveţi nevoie să cunoaşteţi decât vreo câţiva termeni.

Pe suprafaţa lor exterioară, toate celulele sunt prevăzute cu zone de receptare care primesc informaţie din afara propriilor limite. În condiţiile unei corespondenţe la nivel chimic de frecvenţă şi sarcină electrică între zona receptoare şi semnalul transmis din exterior, celula se "activează" în vederea îndeplinirii anumitor sarcini.

Activităţi celulare

Avem mai jos o celulă cu zone receptoare care primesc informaţie vitală

transmisă din exteriorul celulei. Semnalul poate influenţa celula în direcţia realizări miriadelor de funcţii biologice.



Neurotransmiţători , neuropeptidele şi *hormonii* constituie substanţele chimice de tip cauză-efect ale activităţii cerebrale şi funcţionări organismului. Aceste trei tipuri diferite de substanţe chimice, numite *liganzi* (de la termenul *ligare,* care înseamnă "a lega" în limba latină), realizează legătura cu celula, interacţionează cu aceasta sau o influenţează în câteva milisecunde.

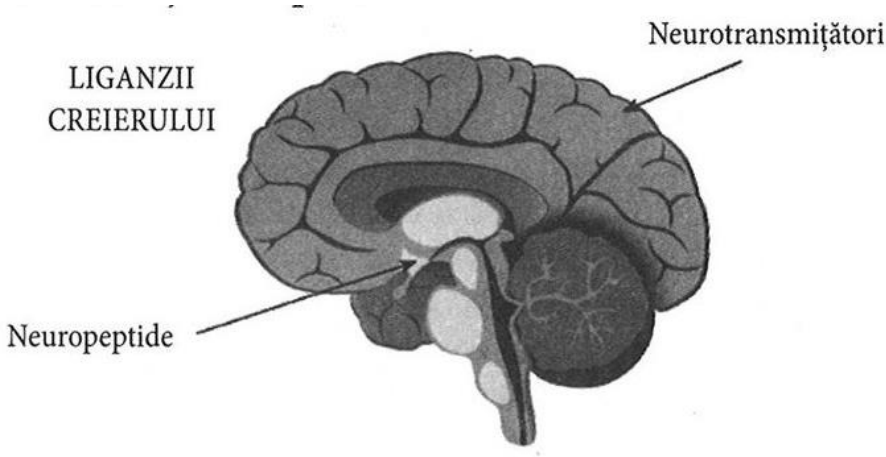
Neurotransmiţători sunt mesageri chimici care, în primul rând,

transmit semnale între celulele nervoase, permiţând comunicarea la nivelul creierului şi al sistemului nervos. Există diferite tipuri de neurotransmiţători, fiecare fiind responsabil de o anumită activitate. Uni excită creierul, alţi îi reduc activitatea, iar alţi ne fac somnoroşi sau treji. Aceştia îi pot comunica unui neuron să se desprindă

din conexiunea sa curentă sau îl pot determina să se ataşeze şi mai solid la aceasta.

Neurotransmiţătorii au până şi capacitatea de a modifica mesajul în cursul transmiteri către un neuron, rescri ndu-l astfel încât către toate celulele nervoase conectate să se transmită un mesaj diferit.

Neuropetidele, cel de-al doilea tip de liganzi, constituie majoritatea acestor mesageri. Cele mai multe dintre ele sunt produse într-o structură a creierului care poartă numele de hipotalamus (studi recente arată că sunt produse şi de sistemul nostru imunitar). Aceste substanţe chimice trec prin glanda pituitară, eliberând un mesaj de natură chimică către organism, care poartă instrucţiuni specifice.

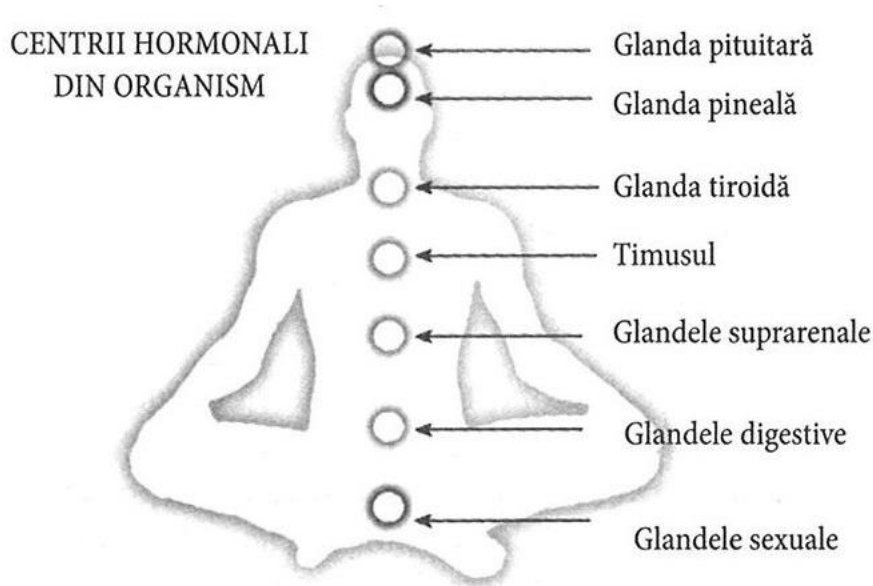


Pe măsură ce neuropeptidele îşi deschid calea prin fluxul sanguin, acestea se ataşează de celulele diferitelor ţesuturi (glande, în primul rând), transformându-se, apoi, în cel de-al treilea tip de liganzi, hormoni , care ne influenţează pe mai departe să ne simţim într-un anume fel. Neuropeptidele şi hormoni sunt substanţele chimice responsabile de felul în care ne simţim.

Pentru a susţine ce ne-am propus în această carte, să considerăm

neurotransmiţătorii ca mesageri chimici proveniţi, în primul rând, de la nivelul creierului şi minţii, neuropeptidele ca nişte semnalizatoare ce servesc ca factor de legătură între creier şi corp, cu scopul de a ne face să ne simţim aidoma felului în care gândim, iar hormoni ca nişte substanţe chimice asociate, în primul rând, celor simţite la nivelul organismului.

Privire de ansamblu asupra rolului liganzilor la nivelul creierului şi al corpului



Neurotransmiţătorii constau în diferiţi mesageri chimici care acţionează

între neuroni. Neuropeptidele sunt curieri chimici care transmit semnale diferitelor glande din organism pentru a produce hormoni.

De exemplu, când te laşi purtat de o fantezie sexuală, toţi aceşti trei factori sunt puşi în funcţiune. Mai întâi, cum începi să însăilezi câteva gânduri, creierul stimulează nişte neurotransmiţători care activează o reţea de neuroni, proces ce îţi va genera imagini în minte. Aceste substanţe chimice stimulează apoi eliberarea în sânge a unor

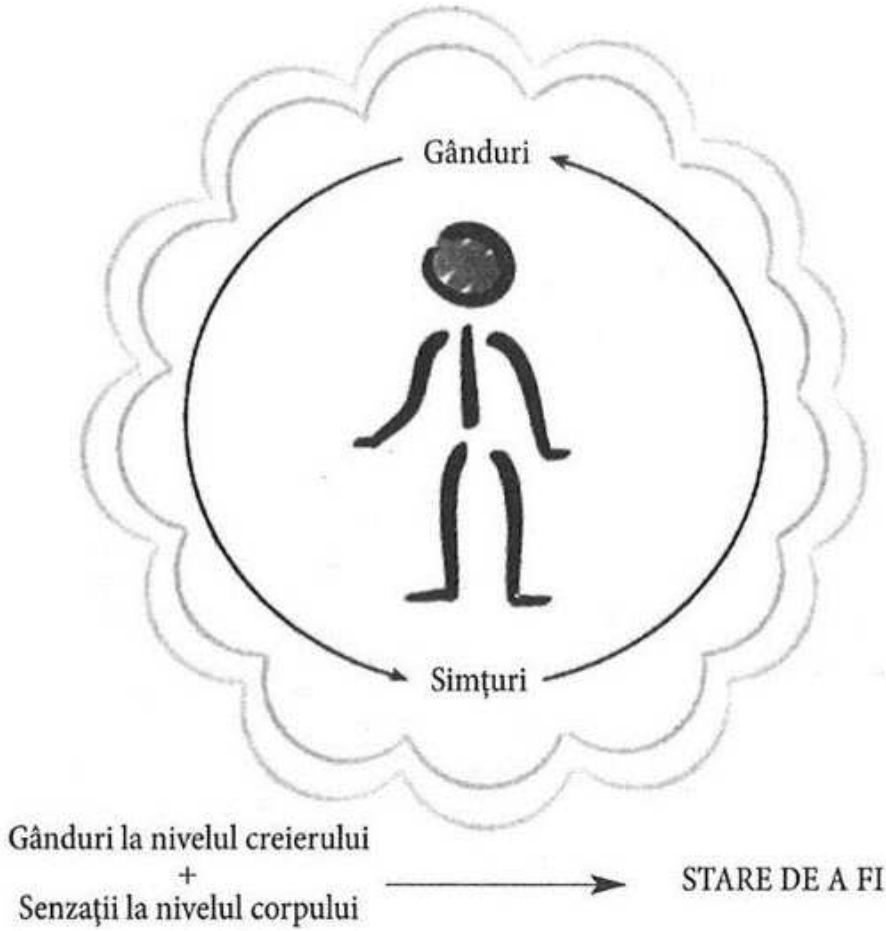
neuropeptide speciale care, odată ajunse la glandele sexuale, se leagă

de celulele ţesuturilor respective. La rândul lor, acestea activează sistemul hormonal şi, cât ai pocni din degete, lucrurile s-au pus în mişcare. Gândurile fanteziste sunt atât de reale în minte, încât trupul începe să se pregătească de o experienţă sexuală

efectivă (înaintea evenimentului concret). Iată cât de puternică este legătura dintre mintea şi corpul omenesc.

Prin aceleaşi mijloace, dacă aţi începe să vă gândiţi la confruntarea cu adolescentul/adolescenta familiei, stârnită de noua zgârietură a maşini , pentru a produce un nivel mental specific, neutransmiţătorii v-ar declanşa în creier procesul de gândire, neuropeptidele v-ar transmite anumite semnale chimice către corp, iar dumneavoastră aţi începe să simţiţi o oarecare iritare. Pe măsură ce peptidele şi-ar croi drum către glandele suprarenale, acestea ar fi, apoi, stimulate să elibereze hormoni numiţi adrenalină şi cortizol - moment în care v-aţi simţi categoric enervat.

Din punct de vedere chimic, corpul dumneavoastră ar fi pregătit de luptă.



Bucla gândire-simţire

Pe măsură ce vă trec diferite gânduri prin cap, circuitele dumneavoastră

cerebrale se declanşează în succesiuni, tipare şi combinaţi corespunzătoare care generează apoi niveluri mentale aferente gândurilor respective. Odată activate aceste reţele specifice de neuroni, creierul produce substanţe chimice specifice cu exact aceeaşi semnătură - pentru a corespunde acelor gânduri - iar dumneavoastră

vă veţi simţi conform felului în care aţi gândit.

Din această cauză, când mintea vă e plină de gânduri măreţe, de iubire ori bucurie, produceţi substanţe chimice care vă fac să vă simţiţi înălţat, iubitor ori bucuros. Acelaşi lucru e valabil şi pentru

situaţi le în care sunteţi încercat de gânduri negative, pline de teamă sau de nerăbdare. În doar câteva secunde, începeţi să vă

simţiţi pesimist, temător sau nerăbdător.

Există o anume sincronicitate care apare, clipă de clipă, între creier şi corp.

De fapt, când începem să (ne) simţim aşa cum gândim - din cauza permanentei comunicări dintre creier şi corp - începem şi să gândim aşa cum simţim. Creierul monitorizează fară încetare felul în care se simte corpul. Pe baza răspunsului chimic pe care îl recepţionează, acesta generează mai multe gânduri care produc substanţe chimice corespunzătoare felului în care se simte corpul, astfel încât întâi începem să

ne *simţim* aşa *cum gândim* şi abia apoi să *gândim* aşa cum ne *simţim.*

Ciclul gândire-simţire

Avem mai sus relaţia de natură neurochimică dintre creier şi corp. În timpul producerii anumitor gânduri, creierul fabrică substanţe chimice care vă fac să vă

simţiţi exact aşa cum gândiţi. Odată ce simţiţi aşa cum gândiţi, începeţi să gândiţi aşa cum simţiţi. Ciclul neîntrerupt creează o buclă de răspuns, care poartă numele de

"stare de a fi".

Ne vom ocupa mai în amănunt de această idee pe parcursul cărţii de faţă, dar luaţi în calcul că gândurile au, în primul rând, legătură cu mintea (şi creierul), iar felul în care (ne) simţim are de-a face cu corpul. Iată de ce, când simţirea *trupului* se aliniază gândurilor dintr-o stare specifică a *minţi ,* când mintea şi corpul sunt la unison, rezultatul final îl constituie ceea ce se numeşte o "stare de a fi". S-ar putea, totodată, spune că procesul permanent de gândire şi simţire şi simţire şi gândire creează o stare de a fi care ne influenţează realitatea.

O stare de a fi înseamnă că ne-am obişnuit cu o stare mental-emoţională, un mod de a gândi şi un fel de a simţi care devin parte

integrantă a propriei identităţi. În acest fel descriem cine suntem prin felul în care gândim (şi deci simţim) sau suntem la un moment dat. *Sunt furios. Sufăr. Sunt inspirat. Sunt nesigur. Sunt pesimist...*

Dar anii de gândire într-un anumit fel şi apoi de simţire în acelaşi fel şi pe urmă de gânduri potrivit celor simţite (hamsterul din roată) creează o stare *memorată* de a fi, în care putem, cu hotărâre, rosti afirmaţia identitară "Eu sunt" ca absolut. Ceea ce înseamnă că acum suntem în punctul în care *ne definim cu ajutorul acestei stări de a fi.* Gândurile ni s-au contopit cu ceea ce simţim.

Spunem, de exemplu: *Am fost dintotdeauna leneş. Sunt o persoană*

temătoare. Sunt, de felul meu, nesigur de mine. Am probleme cu stima de sine. Îmi sare repede muştarul şi n-am răbdare. Nu sunt din cale-afară de deştept şi aşa mai departe. Iar aceste feluri anume de a ne simţi contribuie la formarea tuturor trăsăturilor noastre de personalitate.

Un avertisment: atunci când felul în care (ne) simţim devine mijlocul prin care gândim sau dacă nu putem gândi la un nivel superior celui în care (ne) simţim, nu ne vom putea schimba niciodată. *Schimbarea înseamnă să gândiţi superior felului în care (vă) simţiţi.* A vă schimba înseamnă să acţionaţi superior felului obişnuit de a simţi al sinelui memorat.

Ca exemplu practic, să spunem că e dimineaţă, sunteţi în maşină, în drum spre serviciu, şi începeţi să vă gândiţi la aprinsa confruntare avută cu un coleg acum câteva zile. Pe măsură ce vă trec prin cap gândurile asociate cu persoana şi

experienţa respectivă, creierul începe să vă elibereze în corp substanţe chimice care circulă prin organism. Foarte rapid, începeţi să vă *simţiţi* exact aşa cum *gândeaţi.*

Adică, probabil, v-aţi înfuriat.

Corpul transmite un mesaj de răspuns către creier care sună cam aşa: *Da, acum chiar mi-a sărit ţandăra.* Sigur că creierul, aflat în permanentă comunicare cu corpul şi în proces necontenit de monitorizare a ordini chimice interne, este influenţat de schimbarea bruscă a felului în care (vă) simţiţi, în consecinţă, începeţi să

gândiţi diferit. În momentul în care începeţi să (vă) *simţiţi* aşa cum

gândiţi, începeţi şi să vă *gândiţi* aşa cum (vă) *simţiţi*. În mod inconştient, consolidaţi acelaşi fel de a (vă) simţi, continuând să gândiţi într-un registru de iritare şi frustrare ce vă accentuează

apoi starea de iritare şi frustrare. În mod concret, ceea ce simţiţi deţine acum controlul asupra a ceea ce gândiţi. Corpul este cel care vă dirijează mintea.

Pe măsura perpetuări acestui ciclu, gândurile de iritare transmit şi mai multe semnale chimice către organism, ceea ce activează substanţele chimice suprarenale asociate cu sentimentul dumneavoastră de iritare. Acum vă simţiţi furios şi agresiv. Vi s-au înroşit obrajii, vi s-a strâns stomacul şi s-a făcut ghem, vă bubuie capul şi încep să vi se încordeze muşchi . Pe măsură ce corpul dumneavoastră e inundat de toate aceste sentimente exacerbate care îi modifică fiziologia, cocteilul respectiv de substanţe chimice activează un set de circuite din creier, provocându-vă

gânduri similare acestor emoţi .

Acum îi transmiteţi telepatic colegului vreo două vorbe scoase din cele mai ascunse cotloane ale minţii. Reînviaţi cu indignare în minte un şir de evenimente din trecut care vă validează starea de disconfort, elaborând cu frenezie în minte o scrisoare pe care aţi dorit dintotdeauna s-o trimiteţi şi prin care să vă dezvăluiţi toate nemulţumirile. Chiar înainte de-a fi ajuns la lucru, în mintea dumneavoastră aţi şi trimis-o şefului. Ieşiţi din maşină ameţit şi aproape scos din minţi, simţindu-vă gata-gata de crimă. Salutare, exemplar vorbitor şi umblător de furie ! Şi când vă gândiţi că

toate au început de la un simplu gând. În acest moment, pare imposibil să nutriţi gânduri elevate - iată, aşadar, de ce schimbarea este atât de dificil de înfăptuit.

Comunicarea ciclică dintre creier şi organism are drept rezultat tendinţa de a reacţiona previzibil în astfel de situaţi . Se creează tipare ale aceloraşi gânduri şi sentimente cu care v-aţi obişnuit, adoptaţi, inconştient, comportamente automate şi vă afundaţi în astfel de obişnuinţe. Iată cum "funcţionează" sinele chimic.

Mintea controlează corpul ? Ori corpul controlează mintea ?

De ce este atât de greu să vă schimbaţi ?

Să presupunem că mamei îi făcea plăcere să sufere, iar dumneavoastră, prin îndelungată observaţie, v-aţi dat inconştient seama că acest tipar comportamental îi dădea posibilitatea să obţină anumite beneficii. Să mai presupunem şi că aţi avut vreo câteva experienţe dure în viaţă, care v-au făcut să suferiţi destul de mult. Astfel de amintiri încă trezesc o reacţie emoţională, concentrată asupra unei anumite persoane dintr-un loc şi un moment anume din viaţa dumneavoastră. V-aţi gândit suficient de des la trecut şi, cumva, aceste amintiri sunt uşor de reînviat, poate chiar automate. Închipuiţi-vă acum că, timp de mai mult de 20 de ani, aţi exersat permanent ciclul gândit-simţit şi simţit-gândit despre suferinţă.

De fapt, nici nu aveţi nevoie să vă gândiţi la evenimentul trecut respectiv ca să creaţi sentimentul. Pare că nu se poate gândi sau acţiona în niciun alt fel decât aşa cum simţiţi dintotdeauna. Suferinţa s-a memorat prin gândurile şi sentimentele recurente, cele legate de incidentul în cauză, precum şi de alte evenimente din propria viaţă. Gândurile despre dumneavoastră şi viaţa dumneavoastră tind să fie nuanţate de sentimente de victimizare şi autocompătimire. Repetarea aceloraşi gânduri şi sentimente pe care le-aţi cultivat timp de 20 de ani v-au condiţionat organismul să-şi aducă aminte sentimentul de suferinţă fară prea multă gândire conştientă, ceea ce în prezent pare natural şi normal. Şi, ori de câte ori încercaţi să

schimbaţi ceva la dumneavoastră, e ca şi cum lucrurile s-ar întoarce împotrivă. Vă

treziţi înapoi la ceea ce eraţi.

Ce nu ştiu cei mai mulţi oameni este că, atunci când se gândesc la un eveniment cu mare încărcătură emoţională, îşi activează circuitele cerebrale în exact aceeaşi succesiune şi după aceleaşi tipare ca şi înainte; îşi stimulează şi-şi circuitează

creierul către trecut, consolidând circuitele respective şi transformându-le în reţele şi mai solide. Totodată, produc aceleaşi substanţe chimice în corp şi în creier (la niveluri diferite), ca şi cum şi la momentul respectiv ar trece prin aceeaşi experienţă. Astfel de substanţe chimice încep să antreneze creierul să memoreze, pe mai departe, emoţia în cauză. Atât rezultatele de natură chimică ale gândirii şi simţirii şi ale simţiri şi gândirii, precum şi neuroni care se activează împreună, alcătuind şi consolidând acelaşi circuit, condiţionează mintea şi trupul în raport cu exprimarea unui set finit

de programe automate.

Suntem capabili să retrăim iar şi iar un eveniment trecut, poate şi de mii de ori în cursul unei vieţi. Această repetare inconştientă este cea care antrenează

creierul să-şi amintească starea emoţională respectivă la fel sau chiar mai bine decât conştientul. Când corpul îşi aminteşte mai bine decât conştientul, cu alte cuvinte, atunci când corpul *este* mintea însăşi, aceasta este ceea ce se numeşte o *obişnuinţă.*

Psihologii afirmă că, până pe la vârsta de 35 de ani, identitatea sau personalitatea ne este pe deplin formată, ceea ce înseamnă că aceia dintre noi care au trecut de vârsta de 35 de ani au memorat un ansamblu selecţionat de comportamente, atitudini, convingeri, reacţii emoţionale, obişnuinţe, deprinderi, amintiri asociative, reacţi şi percepţii condiţionate care s-au programat subconştient în noi. Aceste programe ne dirijează, deoarece corpul s-a transformat în minte.

Aceasta înseamnă că vom avea aceleaşi gânduri, (ne) vom simţi la fel, vom reacţiona identic, ne vom comporta în acelaşi mod, vom crede în aceleaşi dogme şi vom percepe realitatea la fel. Aproximativ 95% din ceea ce suntem cam pe la mijlocul vieţii constituie o serie de programe subconştiente, devenite automate - condusul maşini , spălatul pe dinţi, mâncatul peste măsură în situaţi de stres, îngrijorarea pentru vi tor, atitudinea critică faţă de prieteni, lamentarea la adresa propriei vieţi, blamarea părinţilor, lipsa de încredere în sine şi persistenţa în ideea unei existenţe aflate sub semnul nefericirii cronice, şi asta ca să menţionăm doar câteva.

Notă: Szegedy-Maszak, Marianne, "Mysteries of the Mind: Your unconscious is making your everyday decisions", *U.S. News and World Report,* 28 noiembrie 2005.

Vezi Kappas, John G., *Professional Hypnotism Manual,* Panorama Publishing Company, Knoxvil e, TN, 1999. Prima dată m-am întâlnit cu acest concept în anul 1981, pe când studiam hipnoza cu John Kappas la Hypnosis Motivation Institute. Pe vremea aceea, autorul susţinea că subconştientul constituie 90% din conţinutul minţii. Mai recent, oameni de ştiinţă estimează că acesta reprezintă cam 95%.

Indiferent de procent, este, oricum, foarte mult.

Deseori, nu suntem decât în aparenţă treji

Odată ce corpul ia locul minţii subconştiente, este uşor de văzut că, în situaţi le în care trupul devine minte, conştientul nu mai are de-a face cu comportamentul nostru. În clipa în care apare un gând ori o reacţie sau simţim ceva, corpul se porneşte pe pilot automat. Devenim inconştienţi.

Să luăm ca exemplu o mamă aflată la volanul unei maşini, care îşi duce copi i la şcoală. Cum e în stare să se orienteze şi să se descurce în trafic, să calmeze spirite, să bea cafea, să schimbe vitezele şi să-şi ajute fiul să-şi sufle nasul... şi toate în acelaşi timp ? Foarte asemănător unui program de computer, aceste acţiuni au devenit

funcţii automate care se desfăşoară cu mare fluiditate şi uşurinţă. Corpul mămicii face cu îndemânare tot pentru că a memorat, prin multă repetiţie, *cum* să realizeze aceste acţiuni. Nu mai conştientizează demult nimic referitor la *modul* în care le face; au devenit obişnuinţă.

Ia să ne gândim: 5 % din minte o constituie conştientul, care are de luptat cu restul de 95% care acţionează programe automate subconştiente. Am memorat atât de bine un ansamblu de comportamente, încât am devenit un tandem automat de obişnuinţe minte-corp. De fapt, când corpul a memorat un gând, o acţiune, sau un sentiment în asemenea măsură încât se transformă *cu adevărat* în minte, când mintea se contopeşte cu trupul, suntem într-o stare de a fi, o amintire a nouă înşine.

Şi, dacă 95% din cine suntem la vârsta de 35 de ani este un ansamblu de programe involuntare, comportamente memorate şi reacţi emoţionale, înseamnă că în proporţie de 95% din fiecare zi suntem într-o stare de inconştienţă. Nu suntem decât în aparenţă treji. Aoleu.

Aşa că cineva îşi poate dori mult şi bine în mod conştient să fie fericit, sănătos sau liber, degeaba, dacă 20 de ani de experienţă ca gazdă a unui sentiment de suferinţă şi reluarea regulată a ciclului de substanţe chimice care definesc durerea şi mila i-au condiţionat în mod subconştient corpul să existe într-o stare cu care s-a obişnuit. Trăim conform obişnuinţei atunci când nu mai conştientizăm ceea ce gândim, ce facem sau cum (ne) simţim - am devenit inconştienţi.

Cea mai mare obişnuinţă de care trebuie să ne dezvăţăm este aceea de

a fi noi înşine.

Când corpul se află la pupitrul de comandă

Iată câteva ilustrări practice ale situaţiei în care corpul se află într-o stare cu care s-a obişnuit. Aţi fost vreodată în situaţia de a nu vă putea aduce aminte un număr de telefon atunci când vreţi ? Oricât aţi încerca, nu vă puteţi aminti nici măcar trei cifre din şirul de care e nevoie ca să daţi telefonul. Şi, totuşi, dacă puneţi mâna pe receptor, veţi observa cum degetele formează numărul. Creierul conştient, care gândeşte, nu-şi poate aminti numărul. Dar degetele v-au exersat această acţiune de atâtea ori, încât acum corpul ştie şi-şi aminteşte mai bine decât creierul. (Exemplul a fost pentru cei care au ajuns la vârsta de adult înainte de apariţia apelării rapide şi a telefoanelor celulare; poate aţi păţit acelaşi lucru când aţi vrut să vă tastaţi PIN-ul la bancomat sau aţi introdus o parolă de internet). În mod similar, îmi vine în minte vremea în care lucram la sală şi aveam un dulap al meu cu un lacăt cu cifru. Eram atât de obosit după exerciţii încât nu-mi puteam aminti combinaţia. Mă uitam la cadran,

încercând să-mi aduc aminte succesiunea de cifre, iar acestea se încăpăţânau să nu apară. Şi totuşi, când începeam să rotesc cadranul, combinaţia îmi răsărea ca prin minune în minte. Din nou, aşa ceva e posibil pentru că am exersat atât de mult, încât corpurile noastre ştiu mai bine decât conştientul. Corpul ia, subconştient, locul minţii.

Să nu uităm că 95% din ceea ce devenim până la vârsta de 35 de ani se regăseşte în acelaşi sistem subconştient al memoriei, în care corpul acţionează automat un set programat de comportamente şi reacţii emoţionale; cu alte cuvinte, corpul este la pupitrul de comandă.

Când servitorul ia locul stăpânului

Adevărul este că trupul este servitorul minţii. În consecinţă, dacă trupul s-a transformat în minte, servitorul s-a transformat în stăpân, iar fostul stăpân (conştientul) a adormit. Mintea poate crede că deţine în continuare controlul, dar corpul influenţează luarea unor decizii care corespund emoţiilor memorate.

Şi-acum, să zicem că mintea vrea să recapete controlul. Ce credeţi că va spune corpul ?

Pe unde-ai umblat ? Du-te înapoi la culcare. Am aranjat eu lucrurile aici. Tu n-ai nici voinţa, nici tenacitatea şi nici conştienta să faci tot ce-am făcut eu tot timpul ăsta, de când tu îmi urmezi inconştient comenzile. În timp, am reuşit chiar să-mi modific nişte zone receptoare ca să te slujesc mai bine. Tu credeai că frâiele sunt la tine în mână, când, de fapt, eu te influenţam tot timpul şi te îndemnam să iei toate deciziile pe care le simt eu în mod obişnuit c-ar fi corecte.

Iar când cele 5 procente care reprezintă conştientul se opun celor 95 care acţionează programe automate, cele 95 au un caracter atât de reflex, încât e suficient un singur gând hoinar ori un singur stimul din mediu pentru ca programul automat să

se declanşeze din nou. Şi-atunci ne întoarcem tot la noi, cei de dinainte, gândind aceleaşi gânduri, acţionând în acelaşi fel, *dar aşteptând să ne apară ceva neobişnuit în viaţă.*

Momentul în care încercăm să recâştigăm controlul este şi cel în care corpul semnalează creierului să înceapă să ne convingă să nu acţionăm conform obiectivelor noastre conştiente. Vociferările noastre interne vin însoţite de o armată de motive pentru a ne convinge să nu încercăm să facem nimic diferit decât de obicei, să nu ne eliberăm de starea de a fi cu care ne-am obişnuit. Va face apel la toate slăbiciunile noastre, pe care le cunoaşte şi le cultivă, şi ni le va azvârli în faţă, una după alta.

În mintea noastră, construim tot felul de scenarii apocaliptice, astfel încât să

nu fim nevoiţi să ne ridicăm deasupra simţămintelor obişnuite, pentru că, atunci când încercăm să întrerupem ordinea chimică internă pe care ne-am transformat-o singuri în asemenea măsură încât a devenit o a doua natură, corpul intră într-o stare haotică.

Pare aproape imposibil să rezişti acestei cicăleli interne, astfel încât, de nenumărate ori, cedăm.

Pătrundeţi în subconştient ca să-l schimbaţi

Mintea subconştientă nu ştie decât ce aţi programat-o să facă. Vi s-a întâmplat vreodată să staţi concentrat la laptop şi să lucraţi și, dintr-odată, computerul să pornească programe automate asupra cărora nu aveţi niciun fel de control ? Când încercaţi să vă folosiţi conştientul ca să opriţi programele automate, subconştiente, stocate în corp, e ca şi cum aţi striga la un computer scăpat de sub control, care a activat mai multe programe şi pe ecranul căruia tot apar ferestre care vă bulversează. *Hei ! Potoleşte-te !* Computerul nici măcar nu va înregistra informaţia, ci o va ţine în continuare tot aşa, până nu se intervine cumva, până nu intraţi în sistemul lui de operare şi schimbaţi nişte setări.

Din această carte veţi afla cum să pătrundeţi în subconştient şi să-l reprogramaţi cu un set nou de strategi . Într-adevăr, va trebui să vă *dezvăţaţi* sau să

demontaţi circuitele, vechiul dumneavoastră mod de a gândi şi a simţi, şi apoi să

reînvăţaţi ori să vă faceţi alte circuite în creier, cu alte tipare de gândire şi simţire, pornind de la cine vreţi să fiţi. Când vă condiţionaţi corpul în raport cu o minte nouă, cele două nu mai acţionează antagonic, ci lucrează în armonie. Acesta este pragul de transformare... de creaţie personală.

Vinovat până la proba contrarie

Haideţi să facem apel la o situaţie din viaţa reală pentru a evidenţia ce se întâmplă când ne hotărâm să ne eliberăm de o stare emoţională memorată şi să ne transformăm mintea - cred că ne putem cu toţii raporta la o stare comună de a fi: *vina.* O voi folosi, aşadar, ca să ilustrez în termeni practici în ce fel anume acest ciclu de gândire şi simţire lucrează împotriva noastră. Apoi, vom identifica câteva dintre eforturile pe care sistemul minte-trup le va întreprinde ca să păstreze controlul şi starea negativă de a fi.

Închipuiţi-vă că vă simţiţi deseori vinovat de un lucru sau altul. Dacă este ceva care scârţâie într-o relaţie, o simplă comunicare defectuoasă, cineva care îşi varsă nervi pe nedrept sau mai ştiu eu ce, sfârşiţi prin a lua vina asupra

dumneavoastră şi vă simţiţi prost. Închipuiţi-vă că sunteţi unul dintre cei care spun sau gândesc frecvent: *A fost vina mea.*

După 20 de ani de când vă inoculaţi acelaşi mesaj, vă simţiţi vinovat din orice şi aveţi automat gânduri de vinovăţie. V-aţi creat singur un mediu propice acestui sentiment. Au fost şi alţi factori care au contribuit la această stare, dar, pentru moment, să ne concentrăm asupra noţiuni referitoare la felul în care gândirea şi simţirea v-au creat o anumită stare de a fi şi un mediu aferent.

De fiecare dată când aveţi gânduri de vinovăţie, semnalaţi corpului să

producă substanţele chimice specifice ce alcătuiesc sentimentul de vinovăţie. Aţi facut-o de atâtea ori, încât celulele vă înoată într-o mare de substanţe de vinovăţie.

Zonele receptoare de pe celule se adaptează astfel încât să primească şi să

prelucreze această expresie chimică specifică de vinovăţie. Cantitatea enormă de vinovăţie care scaldă celulele începe să li se pară normală şi, în cele din urmă, ceea ce corpul percepe ca fiind normal începe să fie resimţit şi ca o sursă de plăcere. E ca atunci când trăiţi de-o viaţă lângă un aeroport - vă obişnuiţi atât de tare cu zgomotul, că nu mai conştientizaţi că-l auziţi decât atunci când zboară vreun avion mai jos

ca de obicei, iar zgomotul produs de motoare este atât de puternic încât vă atrage atenţia.

Acelaşi lucru se petrece şi cu celulele noastre. Ca urmare, se desensibilizează cu adevărat la chimismul sentimentului de vinovăţie; ca să se declanşeze din nou data vi toare, vor avea nevoie de o emoţie mai puternică, mai plină de forţă - un prag superior de stimulare. Iar când "valul" acela mai puternic de substanţe chimice care definesc vinovăţia atrage atenţia corpului, celulele "ciulesc urechile" la stimulul respectiv, asemănător efectului primei ceşti de indoneziana asupra amatorului de cafea.

Iar când fiecare celulă se divizează la sfârşitul vieţii ei, dând naştere unei celule-fi ce, zonele receptoare de pe suprafaţa noi celule vor avea nevoie de un nivel superior de vină ca să se declanşeze. Acum, ca să se simtă viu, organismul cere un flux emoţional mai puternic de sentimente. V-aţi transformat singur într-un dependent de vină.

Când ceva nu merge sau e anapoda în viaţă, presupuneţi în mod automat că

dumneavoastră sunteţi cel vinovat. Dar acum aşa ceva vi se pare normal. Nici măcar nu mai e nevoie să vă gândiţi că vă simţiţi vinovat - *sunteţi* aşa, pur şi simplu. Nu numai că mintea nu conştientizează cum vă exprimaţi starea de vinovăţie prin lucrurile pe care le spuneţi şi le faceţi, ci şi corpul vrea să simtă nivelul de vinovăţie cu **Pag 74 |** D i s t r u g e - ț i O b i c e i u r i l e N o c i v e

care s-a obişnuit, pentru că aşa l-aţi antrenat. În cea mai mare parte a timpului aţi devenit inconştient vinovat - corpul a devenit mintea vinovăţiei.

Numai atunci când, să spunem, un prieten vă atrage atenţia că nu era nevoie să vă scuzaţi în faţa casierului de la magazin pentru că v-a dat restul greşit, vă

daţi seama câtă influenţă are acest aspect al propriei personalităţi. Să zicem că acesta activează unul dintre acele momente de revelaţie, o epifanie, când gândiţi: *Are dreptate. De ce oare îmi cer tot timpul scuze ? De ce mă simt responsabil pentru toate greşelile altora ?* După ce reflectaţi asupra istoricului de permanentă "asumare a vinovăţiei", vă spuneţi: *De azi n-o să mai iau vina asupra mea şi nu voi mai căuta scuze pentru greşelile celorlalţi. O să mă schimb.*

Ca urmare a acestei decizii, veţi renunţa la gândurile care produc aceleaşi sentimente şi invers. Şi dacă ezitaţi, aţi făcut un legământ cu dumneavoastră înşivă să

vă stăpâniţi şi să vă aduceţi aminte ce vă propuseseraţi. Trec două ore şi sunteţi realmente mulţumit de dumneavoastră înşivă. Vă ziceţi: *Super, chestia asta chiar funcţionează.*

Din păcate, celulele din organism nu se simt chiar aşa de bine. Cu ani , le-aţi antrenat să ceară mai multe molecule de emoţie (vină, în cazul acesta), ca să le satisfacă necesităţile chimice. V-aţi antrenat organismul să trăiască în conformitate cu o continuitate chimică memorată, căreia acum îi puneţi punct însă, negându-i necesitatea chimică şi mergând în contra programelor sale subconştiente.

Corpul devine dependent de vină sau de oricare altă emoţie în acelaşi mod în care ar deveni dependent de droguri (Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers,* Henry Hoit and Company, New York, 2004. Sapolsky este un expert renumit în domeniul stresului şi al efectelor acestuia asupra creierului şi organismului). La început nu aveţi nevoie decât de o cantitate mică de emoţie/drog ca să-l simţiţi, dar pe urmă organismul se desensibilizează, iar celulele cer din ce în ce mai mult, numai pentru a se simţi la fel din nou. Încercarea de a vă transforma tiparul emoţional seamănă cu experimentarea sevrajului.

Odată ce celulele nu-şi mai primesc semnalele obişnuite de vinovăţie de la creier, încep să exprime îngrijorare. înainte, corpul şi mintea conlucrau în vederea producerii acelei stări de a fi numite vină; acum aţi încetat să gândiţi-simţiţi şi să

simţiţi-gândiţi în acelaşi mod. Ceea ce vă propuneţi este să produceţi gânduri mai pozitive, dar corpul este încă turat să producă sentimente de vină bazate pe gânduri de vinovăţie.

Să ne închipuim acest lucru ca un fel de linie de montaj de înaltă

specializare. Creierul v-a programat corpul să se aştepte la un rol potrivit acestei lini mai complexe. Dintr-odată, îi transmiteţi să îndeplinească un alt rol, care nu se potriveşte în spaţiul în care vechiul rol, cel de *vinovăţie,* se potrivea altădată. Se activează o alarmă şi întreaga operaţiune bate pasul pe loc.

Celulele organismului trag întotdeauna cu coada ochiului la ce se întâmplă în creier şi în minte - corpul dumneavoastră este cel mai bun cititor de gânduri din câte există. Aşa că îşi încetează toate activitatea, îşi ridică ochi către creier şi gândesc.

Ce faci tu, acolo sus ? Ne-ai bătut la cap să fim vinovate, iar noi ţi-am urmat, cu credinţă, ani de zile, ordinele. Am memorat subconştient un program de vinovăţie dat de gândurile şi sentimentele repetitive. Ne-am modificat zonele receptoare ca să

oglindească ce gândeai, ne-am schimbat chimismul ca să poţi simţi automat vinovăţia. Ţi-am întreţinut ordinea chimică internă, independent de condiţiile externe din viaţă. Ne-am obişnuit atât de tare cu aceeaşi ordine chimică, încât noua ta stare de a fi ne dă o stare de disconfort, ne face să ne simţim neobişnuit. Ce vrem noi e obişnuitul, previzibilul şi ce simţim noi ca fiind natural. Şi, dintr-odată, ţi-ai pus în cap să te schimbi ? Aşa ceva nu putem accepta !

Aşadar, celulele se strâng laolaltă şi spun: *Hai să-i trimitem creierului un mesaj de protest. Dar trebuie s-o luăm pe ocolite, pentru că vrem să simtă că el este răspunzător de gândurile astea şi să nu-şi dea seama că vin de la noi.* Iată, deci, celulele care trimit acum un mesaj cu menţiunea URGENT chiar pe măduva spinări , în sus, către suprafaţa creierului gânditor. Eu denumesc acest demers "pistă de viteză", pentru că mesajul se duce direct la sistemul nervos central în doar câteva secunde.

În timp ce se petrec toate acestea, chimismul organismului - substanţele chimice care definesc sentimentul de vinovăţie - se situează la un nivel inferior, deoarece nu mai gândiţi şi nu mai simţiţi la fel. Dar scăderea respectivă nu trece neobservată. Un termostat aflat în creier, care se numeşte hipotalamus, transmite un mesaj de alarmă cu următorul conţinut: *Valorile chimice scad. Trebuie să mărim producţia !*

Hipotalamusul semnalează, aşadar, creierului gânditor să revină la vechile sale obiceiuri. Aceasta este "pista lentă", pentru că substanţelor chimice le ia mai mult timp să circule prin fluxul de sânge. Organismul vrea să reveniţi la sinele chimic memorat, aşa că vă influenţează să gândiţi în felul obişnuit, de rutină.

Aceste reacţii celulare de tip "pistă de viteză" şi "pistă lentă" se petrec

simultan. Şi, când vă dezmeticiţi, începe să vă sune în cap murmurul unor gânduri de genul: *Eşti prea obosit astăzi. Poţi începe de mâine. Mâine e o zi mai potrivită. Zău aşa, poţi s-o faci mai târziu.* Şi, preferatul meu: *Pur şi simplu nu mi se pare în ordine.*

Dacă nici asta nu funcţionează, se recurge la cel de-al doilea atac pe furiş.

Corpul vrea să deţină din nou controlul, aşa că începe să vă sâcâie un pic: *E în ordine să nu te simţi prea bine acum. Tatăl tău e de vină. Nu-ţi pare rău pentru ce-ai făcut în trecut ? Că tot veni vorba, ia să analizăm trecutul ca să vedem de ce eşti aşa cum eşti.*

Uită-te la tine - eşti varză, un ratat demn de milă şi slab. Ai eşuat în viaţă. N-ai să te schimbi niciodată. Semeni prea mult cu mama. De ce nu renunţi, pur şi simplu ?

"Afurisindu-vă" în continuare, corpul momeşte mintea să se întoarcă la starea memorată inconştient. Din punct de vedere raţional, un asemenea demers e absurd.

Dar, în mod evident, la un anume nivel, această stare de suferinţă creează plăcere.

În momentul în care ne aplecăm urechea la astfel de vociferări, când dăm crezare acestor gânduri şi le răspundem cu aceleaşi sentimente cu care ne-am obişnuit, în minte se instalează un fel de amnezie, iar noi dăm uitării ce dorisem să

facem la început. Amuzant este faptul că începem să credem cu adevărat ce-i şopteşte corpul creierului să ne spună. Ne scufundăm înapoi în programul automat şi ne reîntoarcem la vechiul sine.

Oricare dintre noi se poate regăsi în acest mic scenariu. Nu diferă cu nimic de niciun alt obicei de care am încercat să scăpăm. Indiferent dacă suntem dependenţi de fumat, de ciocolată, alcool, cumpărături sau jocuri ori ne roadem unghi le, în momentul în care renunţăm la acţiunea cu care ne-am obişnuit, între corp şi creier se iscă haosul. Gândurile ni se identifică intim cu senzaţia pe care am avea-o dacă am trăi această păsuire. Când cedăm în faţa propriilor pofte, producem în continuare aceleaşi rezultate de viaţă, pentru că mintea şi corpul sunt în opoziţie.

Ceea ce simţim acţionează împotriva a ceea ce gândim şi, dacă organismul s-a transformat în minte, vom cădea mereu pradă felului în care ne simţim.

Atât timp cât folosim ca barometru sentimentele cu care ne-am obişnuit, ca răspuns la eforturile noastre de schimbare, ne vom convinge întotdeauna să

renunţăm la ceva măreţ. Nu vom fi niciodată capabili să nutrim gânduri superioare mediului nostru intern. Nu vom fi niciodată în stare să vedem o lume de rezultate posibile, altele decât cele negative din propriul trecut. Iată ce putere au gândurile şi sentimentele asupra noastră.

Mâna de ajutor e doar la un gând distanţă

Următorul pas în demersul de a ne dezobişnui de a fi noi înşine este să

înţelegem cât este de important să reuşim să determinăm mintea şi corpul să

conlucreze şi să întrerupem continuitatea chimică a stării noastre de vinovăţie, jenă, enervare, deprimare. Nu e uşor să rezistaţi poruncii organismului de a reinstaura acea veche ordine nesănătoasă, dar aveţi la dispoziţie o mână de ajutor, care nu e decât la un gând depărtare.

Veţi afla în paginile care urmează că, în vederea înfăptuirii unei schimbări adevărate, este esenţial să "de-memoraţi" o emoţie care face parte integrantă din propria personalitate, pentru ca apoi să vă recondiţionaţi organismul în raport cu o minte nouă.

Este uşor să vă pierdeţi speranţa când vă daţi seama că mecanismul chimic al propriilor emoţii v-a obişnuit corpul cu o anumită stare de a fi, care e, de mult prea multe ori, un produs al furiei, geloziei, resentimentelor, tristeţii şi aşa mai departe. În definitiv, am afirmat că aceste programe, aceste înclinaţi , ne sunt adânc îngropate în subconştient.

Vestea cea bună este că putem deveni, în mod voit, conştienţi de astfel de tendinţe. Mă voi ocupa mai mult de acest concept în paginile care urmează. Pentru moment, sper că puteţi accepta faptul că, pentru a vă transforma personalitatea, trebuie să vă modificaţi starea de a fi, care este intim legată de sentimentele pe care le-aţi memorat. Exact aşa cum emoţiile negative pot deveni încorporate în sistemul de operare al propriului subconştient, tot aşa se poate întâmpla şi cu cele pozitive.

Gândirea pozitivă conştientă nu poate, în sine, depăşi sentimentele negative subconştiente

La un moment dat în viaţă, am făcut cu toţii - şi cu toată convingerea - o astfel de afirmaţie: *Vreau să fiu fericit !* Dar, până în momentul în care corpul este instruit diferit, va exprima în continuare programele de vinovăţie, tristeţe sau anxietate de care vorbeam. Mintea conştientă, raţiunea, poate gândi că doreşte bucurie, dar corpul e programat de ani de zile să simtă altfel. Stăm cocoţaţi pe o ladă

şi perorăm despre schimbare spre binele propriei persoane, dar, la nivel visceral, nu părem a reuşi să simţim adevărata fericire, iar motivul e că mintea şi corpul nu lucrează împreună. Conştientul vrea una, iar organismul alta.

Dacă de ani de zile sunteţi devotat sentimentelor negative, acestea au creat o stare automată de a fi. S-ar putea spune că sunteţi nefericit subconştient, nu ?

Organismul v-a fost condiţionat cu starea de negativitate şi ştie cum să fie nefericit mult mai bine decât ştie conştientul starea de fericire. Nici măcar nu e nevoie să vă

gândiţi cum ar trebui să fiţi pesimist. Ştiţi, pur şi simplu, că aşa sunteţi. Cum poate conştientul să controleze această atitudine din tandemul subconştient minte-trup ?

Uni susţin că "gândirea pozitivă" constituie răspunsul. Vreau să clarific faptul că, *în sine,* gândirea pozitivă nu dă niciodată rezultate. Mulţi oameni care pretind că gândesc pozitiv au simţit negativ toată viaţa lor, iar acum încearcă să

gândească pozitiv. Se găsesc într-o stare polarizată, în care *încearcă* să gândească

într-un fel pentru a suprima ceea ce simţeau pe dinăuntru. La nivelul conştientului, *gândesc* într-un fel, dar, în fapt, *sunt* opusul. *Când mintea şi corpul se plasează pe poziţi contrare, schimbarea nu se va produce niciodată.*

Sentimentele memorate ne limitează la re-crearea trecutului Prin definiţie, emoţiile constituie produsul final al experienţelor trecute de

viaţă. Când sunteţi în miezul unei experienţe, creierul primeşte informaţie vitală de la mediul exterior prin cele cinci canale senzoriale diferite (văz, miros, auz, gust şi pipăit). Pe măsură ce cumulul de informaţie de natură senzorială ajunge la creier şi este supus prelucrării, circuite de neuroni se organizează în tipare specifice, care redau evenimentul extern. În momentul în care celulele nervoase respective se aşază

la locul lor în şirag, creierul eliberează substanţe chimice. Aceste substanţe chimice poartă numele de "emoţie" sau "sentiment". (în cartea de faţă, termenul *sentimente* este folosit alternativ cu cel de emoţii, pentru că sunt destul de aproape de înţelegerea noastră).

Când emoţiile respective încep să vă inunde chimic organismul, veţi descoperi că vi s-a modificat ordinea internă (gândiţi şi simţiţi altfel decât cu câteva clipe înainte). În mod firesc, atunci când observaţi această schimbare de stare internă, veţi fi atent la ce sau cine anume din mediul exterior a determinat schimbarea în cauză. Când vă daţi seama ce anume din universul exterior s-a aflat la originea schimbări din lumea dumneavoastră interioară, evenimentul în şi prin sine se numeşte *amintire.* Din punct de vedere neurologic şi chimic, codificaţi această

informaţie de mediu în creier şi în organism. Astfel, experienţele pot fi evocate mai bine pentru că vă aduceţi aminte ce-aţi simţit în momentul în care s-au petrecut -

sentimentele şi emoţiile constituie o înregistrare chimică a experienţelor trecute.

De exemplu, soseşte şeful în evaluare. Observaţi imediat că e roşu la faţă, chiar iritat. Când începe să vorbească pe ton foarte ridicat, simţiţi că respiraţia îi miroase a usturoi. Vă acuză că îi subminaţi autoritatea în faţa altor angajaţi şi vă

spune că v-a "sărit" la promovare, moment în care simţiţi că vă ia tremuratul, vă lasă

genunchi şi vi se face greaţă, iar inima v-o ia la goană. Sunteţi speriat şi vă simţiţi trădat şi furios. Toată informaţia senzorială cumulativă - tot ce mirosiţi, vedeţi, pipăiţi şi auziţi vă modifică starea interioară. Asociaţi experienţa exterioară cu o schimbare a ceea ce simţiţi pe

dinăuntru, ceea ce vă marchează emoţional.

Vă duceţi acasă şi revedeţi mereu în minte această experienţă. De fiecare dată vă amintiţi de privirea acuzatoare, intimidantă, de pe chipul şefului, cum ţipa la dumneavoastră, ce spunea şi chiar cum mirosea. Pe urmă vă simţiţi din nou copleşit de frică şi mânie; în creierul şi în corpul dumneavoastră se produce acelaşi schimb chimic, ca şi cum toată scena s-ar petrece din nou. Pentru că trupul vă crede că

trăieşte iar acelaşi eveniment, îl condiţionaţi să trăiască în trecut.

Să ne continuăm analiza. Consideraţi că propriul corp este mintea inconştientă sau un slujitor obiectiv care primeşte ordine de la conştient. Este atât de obiectiv, încât nu-şi dă seama de diferenţa dintre emoţiile create de experienţe din lumea exterioară şi cele confecţionate în universul interior, doar pe calea gândului.

Pentru corp, acestea sunt acelaşi lucru.

Ce se întâmplă dacă acest ciclu de gânduri şi sentimente că aţi fost trădat se perpetuează ani la rând ? Dacă vă tot întoarceţi la experienţa avută cu şeful şi retrăiţi toată ziua sentimentele acelea cu care v-aţi obişnuit, nu faceţi decât să transmiteţi necontenit către corp semnale prin sentimente de natură chimică, pe care acesta le asociază cu trecutul. Această continuitate de ordin chimic păcăleşte corpul şi-l face să

creadă că retrăieşte trecutul, astfel încât continuă să resimtă aceeaşi experienţă

emoţională. Când gândurile şi sentimentele memorate forţează, în mod constant, corpul să "fie" în trecut, am putea spune că trupul se transformă în amintire a trecutului.

Dacă aceste sentimente memorate de trădare v-au dirijat gândurile de ani întregi, atunci corpul v-a trăit în trecut 24 de ore pe zi, timp de 7 zile pe săptămână şi 52 de săptămâni pe an. Cu timpul, corpul v-a devenit ancorat în trecut.

Ştiţi că, atunci când re-creaţi în mod repetat aceleaşi emoţii până nu mai puteţi gândi superior felului în care (vă) simţiţi, sentimentele v-au devenit mijlocul prin care gândiţi. Şi, dat fiind faptul că felul în care (vă) simţiţi este o înregistrare a

experienţelor anterioare, gândiţi în trecut. Şi, conform legii cuantice, creaţi şi mai mult trecut.

În concluzie: cei mai mulţi dintre noi trăiesc în trecut şi opun rezistenţă vieţii într-un nou viitor. De ce ? Corpul este atât de obişnuit să memoreze înregistrările chimice ale experienţelor noastre trecute încât se ataşează de emoţiile respective.

Într-un sens foarte real, devenim dependenţi de aceste sentimente cu care ne-am obişnuit. Astfel încât, atunci când vrem să privim către vi tor şi visăm la apariţia de noi privelişti şi perspective îndrăzneţe în propria realitate nu prea depărtată, corpul, a cărui monedă de schimb o constituie sentimentele, opune rezistenţă la transformarea subită în direcţia respectivă.

Realizarea acestei schimbări radicale este marele efort al schimbări personale. Atâţia oameni se străduiesc să-şi creeze o nouă soartă, dar îşi dau seama că sunt incapabili să depăşească amintirea trecută a ceea ce simt ei că sunt. Chiar dacă tânjim după aventuri neştiute şi visăm la noi posibilităţi care ne aşteaptă în vi tor, părem a fi constrânşi să ne întoarcem în trecut.

Sentimentele şi emoţiile nu sunt rele. Acestea constituie produsul final al experienţei. Dar, dacă le retrăim mereu pe aceleaşi, nu ne putem aştepta la nicio experienţă *nouă.* N-aţi cunoscut oameni care par necontenit să vorbească de

"vremurile bune de altădată" ? Ceea ce vor ei să spună, de fapt, este: *în viaţa mea nu se mai întâmplă nimic nou care să-mi stimuleze simţirea; de aceea va trebui să mă*

reafirm pornind de la câteva momente de glorie din trecut. Dacă credem că gândurile noastre au ceva de-a face cu propriul destin, atunci, în calitate de creatori, cei mai mulţi dintre noi nu fac decât să se învârtă în cerc.

Controlul asupra mediului intern: mitul genetic Până la acest moment, discuţia asupra legăturii dintre modelul cuantic al realităţi şi schimbare s-a concentrat în special asupra emoţiilor noastre, a creierului şi a corpului. Am observat că depăşirea gândurilor şi sentimentelor recurente pe care le memorează corpul reprezintă un demers obligatoriu dacă vrem să scăpăm de obişnuinţa de a fi noi înşine.

Un alt aspect major al renunţări la această obişnuinţă are de-a face cu sănătatea noastră fizică. Aspectele legate de sănătate se situează, cu siguranţă, foarte sus în ierarhia lucrurilor pe care majoritatea vrea să le schimbe în viaţă. Şi, când vine vorba despre ce am dori să schimbăm în legătură cu propria sănătate, există un ansamblu de dogme pe care va trebui să le analizăm şi să le demitizăm -

mitul că genele generează boala şi aberaţia determinismului genetic. Vom arunca o privire şi asupra unei teorii ştiinţifice de care se poate să nu mai fi auzit, şi anume *epigenetica,* un control al genelor dinspre exteriorul celulei ori, mai precis, studiul modificărilor funcţionale ale genei, care se petrece fară o modificare a secvenţei ADN

(Dawson, Church, *The Genie in Your Genes. Epigenetic Medicine and the New Biology ofIntention,* Elite Books, Santa Rosa, 2007).

Exact aşa cum, asemenea fi cei mele, ne stă în putere să creăm experienţe noi pentru propria viaţă, tot aşa putem şi prelua controlul asupra unei părţi foarte importante din viaţă - ceea ce considerăm de obicei a fi destinul nostru genetic. Pe măsură ce avansăm, veţi observa cât sunt de importante informaţi le despre propriile gene şi despre ce anume le transmite semnale ca să se exprime sau nu, pentru a putea înţelege de ce e important să vă schimbaţi pornind dinăuntru spre exterior.

Pe vremuri, ştiinţa susţinea că genele erau răspunzătoare de majoritatea bolilor. Apoi, acum vreo douăzeci de ani, comunitatea ştiinţifică menţiona în trecere că se înşelase, anunţând că mediul, prin acţiunea sa de activare sau dezactivare a anumitor gene, este factorul cu cea mai mare influenţă în producerea boli . Acum ştim că mai puţin de 5% din toate bolile prezentului (sindromul Tay-Sachs şi boala Huntington, de exemplu) îşi au rădăcina în tulburări de genă unică, în timp ce 95% din numărul total al bolilor au legătură cu opţiunile de stil de viaţă, cu stresul cronic şi factorii toxici din mediu (Lipton, Bruce, *The Biology ofBelief,* Hay House, Carlsbad, 2009).

Şi totuşi, factorii de mediu extern nu constituie decât o parte a tabloului.

Care este explicaţia faptului că doi oameni pot fi expuşi aceloraşi condiţii toxice de mediu şi doar unul se îmbolnăveşte şi celălalt nu ? Cum se întâmplă că, la persoanele care suferă de tulburare de

personalitate multiplă, una dintre personalităţi manifestă

alergie severă la un anumit alergen, iar altă personalitate a aceluiaşi trup poate fi imună la acelaşi antigen sau stimul ? De ce oare, în condiţiile în care cea mai mare parte a personalului din sănătate este expusă zilnic germenilor patogeni, doctorii şi ceilalţi membri ai comunităţii medicale nu sunt într-o permanentă stare de boală ?

La cele de mai sus se adaugă şi nenumăratele studi de caz efectuate asupra unor gemeni identici (care împărtăşesc aceleaşi gene) şi care demonstrează că

experienţele acestora în ceea ce priveşte sănătatea şi longevitatea au fost foarte diferite. De exemplu, dacă în istoricul lor familial comun apărea o anumită boală, au fost frecvente cazurile în care boala s-a manifestat la unul, dar nu şi la celălalt.

Aceleaşi gene, rezultate diferite (Rabinoff, Michael, *Ending the Tobacco Holocaust,* Elite Books, Santa Rosa, 2007).

În toate aceste cazuri, e posibil ca persoana care îşi păstrează sănătatea să

dispună de o ordine vitală internă atât de coerentă, de echilibrată, încât, chiar şi în condiţii de expunere a corpului la aceleaşi condiţii periculoase de mediu, mediul exterior să nu aibă nicio influenţă asupra expresiei genetice, să nu transmită semnale către gene şi să declanşeze boala ?

Este adevărat că mediul extern ne influenţează mediul intern. Cu toate acestea, dacă ne-am schimba starea de a fi, am putea depăşi efectele unui mediu stresant sau toxic astfel încât să nu se activeze anumite gene ? Condiţiile de mediu extern s-ar putea să nu poată fi controlate în totalitate, dar, cu siguranţă, avem un cuvânt de spus în controlarea propriului mediu *intern.*

Genele: amintiri ale mediului din trecut

Pentru a explica felul în care ne putem controla mediul intern, e nevoie să vă

vorbesc un pic despre gene, care se manifestă în corp atunci când

celulele produc diferite proteine, cărămizile vieţii.

Corpul este o uzină producătoare de proteine. Celulele musculare produc proteine musculare numite actină şi miozină, celulele pieli produc proteine cutanate care poartă numele de colagen şi elastin, iar celulele stomacale produc proteine stomacale denumite enzime. Majoritatea celulelor din corp produc proteine, iar genele constituie felul în care le producem. Exprimăm anumite gene pe calea anumitor celule care produc anumite proteine.

Majoritatea organismelor se adaptează la condiţiile specifice de mediu prin modificări genetice progresive. De exemplu, un organism care se confruntă cu condiţii dure de mediu precum temperaturi extreme, prădători periculoşi, pradă cu mobilitate rapidă, deplasări cu efect devastator ale unor mase de aer, curenţi puternici şi aşa mai departe este forţat să depăşească condiţiile potrivnice ale lumi în care trăieşte ca să supravieţuiască. Pe măsură ce organismele înregistrează

experienţele respective şi le stochează în circuitele din creier şi emoţiile din trup, acestea se transformă cu timpul. Dacă prada pe care o fugăresc lei aleargă mai repede decât ei, atunci, reluând în mod activ aceeaşi experienţă timp de generaţi , acestora li se vor lungi picioarele, li se vor ascuţi dinţii, iar inima li se va mări. Toate aceste transformări constituie rezultatul activităţii genelor în ceea ce priveşte

producerea de proteine care modifică organismul în vederea adaptării la propriul mediu.

Să rămânem în lumea animală ca să analizăm cum funcţionează cele de mai sus în domeniul adaptării sau evoluţiei. Să presupunem că un grup de mamifere a migrat către un mediu în care temperaturile variau între -26 şi 44 grade Celsius. După

multe generaţii în care au trăit în condiţii de frig extrem, genele respectivelor animale vor fi, în cele din urmă, determinate să fabrice o nouă proteină, care să ducă la producerea unor cantităţi mai mari de lână şi la îngroşarea firului acesteia (părul şi lâna sunt proteine).

Numeroase specii de insecte şi-au dezvoltat capacitatea de camuflare. Cele care trăiesc în copaci sau alt tip de frunziş s-au adaptat pentru a semăna cu rămurelele sau ţepi , ceea ce le permite să nu fie observate de păsări. Cameleonul este probabil cel mai cunoscut dintre animalele care se camuflează, capacităţile acestuia de schimbare a culorii

datorându-se expresiei de proteine. În aceste procese, genele codează condiţiile de mediu extern. Şi asta înseamnă evoluţie, nu ?

Epigenetica sugerează că putem transmite semnale către gene ca să ne rescriem viitorul

Genele noastre sunt la fel de maleabile ca şi creierul. Cele mai recente cercetări în domeniul geneticii arată faptul că la diferite momente se activează gene diferite - se află permanent în flux şi sub permanentă influenţă. Există gene dependente de experienţă, activate în caz de creştere, vindecare sau învăţare, aşa cum există şi gene care depind de comportament/stare, influenţate în situaţi stresante, excitare emoţională sau vis (Dawson, Church, *The Genie in Your Genes.*

Epigenetic Medicine and the New Biology ofIntention, Elite Books, Santa Rosa, 2007).

Una dintre cele mai active zone de cercetare în zilele noastre este *epigenetica* (termen care, literal, înseamnă "deasupra geneticii"), care studiază

controlul exercitat de mediu asupra activităţii genice. Modelul epigenetic îl contrazice pe cel genetic convenţional, conform căruia ADN-ul controlează întreaga viaţă, iar expresia genetică în totalitatea acesteia se desfăşoară în interiorul celulei.

Această percepţie învechită ne sortea un vi tor previzibil, în care destinul cădea pradă

moştenirii genetice, iar întreaga viaţă celulară era predeterminată, ca o "stafie mecanică" automată.

Modificările epigenetice se pot, de fapt, transmite generaţiilor viitoare. Dar cum se transmit în situaţia în care codul ADN rămâne acelaşi ?

Deşi găsirea unei explicaţi ştiinţifice nu intră în rostul acestei cărţi, voi folosi totuşi o analogie. Haideţi să facem o comparaţie între o secvenţă genetică şi un plan de construcţie. Să ne închipuim că începem cu un plan de casă, pe care îl scanăm şi îl salvăm în computer. Apoi, cu programul Photoshop, îi putem modifica aspectul pe spaţiul de lucru, schimbând numărul de caracteristici, fară a modifica planul în sine.

Am putea, de exemplu, schimba unele variabile precum culoarea, dimensiunea, scara, volumul, materialele şi aşa mai departe. Mii de oameni (care reprezintă

variabilele de mediu) ar putea genera imagini diferite, care ar fi însă toate expresi ale aceluiaşi plan.

Epigenetica ne permite să reflectăm mai profund asupra schimbări .

Schimbarea de paradigmă petrecută odată cu apariţia epigeneticii ne oferă libertatea de opţiune în ceea ce priveşte activarea propriei activităţi genice şi modificarea destinului genetic personal. De dragul exemplificări şi al simplificări , de fiecare dată

când mă voi referi la stimularea unei gene prin manifestarea ei în diferite moduri, voi folosi termenul de "activare". De fapt, genele nu pot fi stimulate sau inhibate, acestea fiind activate de semnale chimice, manifestându-se prin producerea de diferite proteine.

Schimbându-ne felul în care gândim, simţim, reacţionăm emoţional şi ne comportăm (ca în cazul optării, de exemplu, pentru nişte alternative mai sănătoase de viaţă în ceea ce priveşte alimentaţia şi nivelul de stres), transmitem celulelor noi semnale, iar acestea fabrică noi proteine, fară a modifica planul genetic de construcţie. Astfel, în condiţiile în care codul ADN rămâne neschimbat, în momentul în care o celulă e activată altfel de o informaţie nouă, aceasta poate crea mi de variaţiuni ale aceleiaşi gene. Putem transmite propriilor gene un semnal ca să ne rescrie viitorul.

Perpetuarea vechilor stări de a fi ne expune unui destin genetic nedorit Exact aşa cum în creier există atât zone preconfigurate, cât şi altele mai maleabile (care permit modificarea prin învăţare şi experienţă), consider că şi cu genele se întâmplă la fel. Există anumite părţi din zestrea noastră genetică care sunt mai uşor de activat, în timp ce altele, din cauza mai marii lor vechimi în istoricul nostru genetic, sunt mai dificil de stimulat. Cel puţin asta susţine ştiinţa în momentul de faţă.

Cum menţinem unele gene activate şi pe altele dezactivate ? Dacă rămânem în aceeaşi stare toxică de enervare, în aceeaşi stare melancolică de deprimare, în aceeaşi stare vigilentă de anxietate sau în aceeaşi stare creată de sentimentul de

inferioritate care decurge din resimţirea acută a lipsei propriei valori, fiecare dintre semnalele chimice redundante despre care am discutat continuă să acţioneze aceleaşi butoane genice, care determină, în ultimă instanţă, declanşarea anumitor boli. Aşa cum veţi afla mai târziu, emoţiile stresante amorsează, de fapt, mecanismul genic de declanşare, dereglând celulele *(dereglarea* se referă la deteriorarea unui mecanism reglator fiziologic) şi producând îmbolnăvirea.

Atunci când, în cea mai mare parte a vieţii, gândim şi simţim în acelaşi fel şi memorăm stări de a fi cu care ne-am obişnuit, starea noastră chimică internă

continuă să activeze aceleaşi gene, ceea ce înseamnă că producem, fară încetare, aceleaşi proteine. Dar organismul nu se poate adapta la aceste solicitări repetate şi începe să se şubrezească. Dacă procedăm încontinuu aşa, timp de 10 sau 20 de ani, genele încep să se "tocească" şi să producă proteine "de mâna a doua". Ce vreau să

spun cu asta ? Gândiţi-vă ce se petrece când îmbătrânim.

Pielea se lasă, deoarece colagenul şi elastina sunt produse din proteine de calitate inferioară. Iar cu muşchi ce se întâmplă ? Se atrofiază, ceea ce nu e o surpriză, pentru că actina şi miozina sunt şi acestea proteine.

Iată o analogie: componentele metalice ale automobilului se fabrică, în mare parte, cu ajutorul unei matriţe. La fiecare utilizare a matriţei respective, aceasta este supusă acţiuni anumitor forţe, inclusiv căldurii şi fricţiuni , care încep să o uzeze.

După cum puteţi ghici, componentele de maşină sunt fabricate cu toleranţe foarte reduse (în ceea ce priveşte variaţiile permise la dimensiunile unei piese). Cu timpul, matriţa se uzează până ce ajunge să producă piese care nu se mai îmbină potrivit cu celelalte. Un lucru asemănător se petrece şi cu organismul nostru. În urma stresului sau obiceiului de a fi mereu şi invariabil nervoşi, fricoşi, deprimaţi şi aşa mai departe, ADN-ul folosit de peptide pentru producerea de proteine începe să funcţioneze defectuos.

Care este impactul genetic al persistenţei rutinei, transformate în obişnuinţă

- producerea aceleiaşi reacţii emoţionale, executarea aceloraşi acţiuni, gândirea aceloraşi gânduri, vederea aceloraşi oameni, care ne determină, toate, să ne memorăm propria existenţă şi ne-o transformă într-un tipar previzibil ? Ne îndreptăm acum către un destin genetic nefavorabil, blocaţi în aceleaşi tipare ca şi generaţiile de dinaintea

noastră, care s-au confruntat cu situaţi identice sau similare. Şi, dacă nu facem decât să ne retrăim amintirile emoţionale ale trecutului, ne punem singuri pe calea unui sfârşit previzibil - organismul începe să creeze aceleaşi condiţii genetice de care au avut parte şi generaţiile anterioare.

Corpul va rămâne neschimbat atât timp cât simţim la fel, din zori şi până în noapte. Şi dacă ştiinţa ne arată că mediul este cel care transmite semnale genelor implicate în evoluţie, ce se întâmplă dacă mediul nu suferă nicio schimbare ? Ce se întâmplă dacă am memorat aceleaşi condiţii de mediu exterior şi trăim în virtutea aceloraşi gânduri, comportamente şi sentimente ? Ce se întâmplă dacă totul din viaţa noastră rămâne la fel ?

Tocmai aţi aflat că mediul extern transmite chimic semnale prin emoţiile produse de o experienţă. Aşa că, dacă experienţele din viaţă nu se modifică, semnalele chimice care se îndreaptă către gene nu se schimbă nici ele. La celulele dumneavoastră nu ajunge nicio informaţie nouă din lumea exterioară.

Modelul cuantic afirmă că organismului i se pot transmite semnale pe cale emoţională, ceea ce marchează începutul unui demers de transformare a unui lanţ

de evenimente genetice fară obligativitatea vreunei experienţe fizice care să se coreleze cu emoţia respectivă. Ca să trăim emoţiile provocate de evenimentele respective nu e neapărat necesar să câştigăm cursa, să tragem biletul câştigător la loterie sau să fim promovaţi. Să nu uităm că o emoţie poate fi creată prin simpla acţiune a unui gând. Bucuria sau recunoştinţa pot fi în asemenea măsură trăite anterior evenimentului, încât organismul să înceapă să creadă că se află deja *în plin* eveniment, în consecinţă, putem semnala genelor să producă noi proteine, ca să ne modifice organismul înainte de manifestarea efectivă a evenimentului de viaţă.

Este posibil ca stările mentale superioare să producă manifestări genice mai sănătoase ?

Să exemplificăm modalităţile prin care putem transmite semnale către gene noi atunci când începem să trăim emoţia specifică unui eveniment vi tor *înainte* de manifestarea sa concretă în realitate.

În Japonia s-a efectuat un studiu care îşi propunea să descopere posibilele efecte ale stării mentale asupra boli . Studiul a implicat două grupuri de pacienţi cu diabet de tip 2, toţi dependenţi de insulina. Să reţinem că, la majoritatea persoanelor care suferă de diabet, medicaţia constă din insulina, pentru eliminarea zaharurilor (glucozei) din sânge şi stocarea acestora în celulă, unde să poată fi folosite la producerea de energie. La momentul acestui studiu, persoanele implicate se aflau în tratament cu insulina comprimată sau injectabilă, care ajuta la combaterea nivelurilor ridicate de glucoza din sânge (Murakami, Kazuo, *The Divine Code of Life: Awaken Your Genes and Discover Hidden Talentsy* Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, 2006).

În vederea stabilirii unui nivel de referinţă, membrilor fiecărui grup li s-au măsurat nivelurile de glucoza din sânge pe stomacul gol. După aceea, timp de o oră, un grup de subiecţi a urmărit un spectacol de comedie, iar grupul de control a asistat la o conferinţă plictisitoare. Apoi, participanţilor la studiu li s-a oferit o masă

delicioasă, după care li s-a măsurat din nou nivelul de glucoza din sânge.

Între subiecţi care se delectaseră cu comedia şi cei care asistaseră la conferinţa monotonă s-a constatat o discrepanţă semnificativă. Nivelul glicemiei în sânge la cei care ascultaseră conferinţa a crescut în medie până la 123 mg/dl -

suficient de mult ca să aibă nevoie de insulina pentru a se menţine în afara zonei de pericol. În grupul care se distrase şi râsese timp de o oră, valorile glicemiei după masa luată s-au ridicat la aproximativ jumătate din valoarea celorlalţi (uşor peste intervalul normal).

La început, cercetătorii care au efectuat experimentul au considerat că

nivelul glicemiei la subiecţii binedispuşi scăzuse datorită contracţiilor muşchilor abdominali şi a celor din diafragmă, antrenaţi de râs. S-a raţionat că, atunci când se contractă un muşchi, acesta consumă energie - iar glucoza este energie care circulă.

Studiul nu s-a oprit aici, însă. Cercetătorii au analizat secvenţele genetice ale persoanelor care urmăriseră emisiunea de divertisment şi au descoperit că diabeticii respectivi îşi modificaseră manifestarea

genetică a 23 de gene diferite doar prin râsul stârnit de spectacolul de comedie vizionat. Se părea că starea lor mentală superioară

activase creierul să transmită noi semnale către propriile celule, care activaseră

variaţi le genetice respective ce permiteau corpului să înceapă, în mod natural, să

regleze genele răspunzătoare de prelucrarea zahărului din sânge.

Emoţiile ne pot activa anumite secvenţe genetice şi pot dezactiva altele -

iată ce demonstra limpede studiul. Prin simpla transmitere a unui semnal către organism prin intermediul unei emoţii noi, subiecţii care râseseră îşi modificaseră

chimismul intern astfel încât să le transforme propria expresie genică.

Câteodată, modificarea expresiei genice poate fi bruscă şi dramatică. N-aţi auzit niciodată de oameni care, după expunere la condiţii de mediu extrem de stresante, albiseră peste noapte ? Acesta este un exemplu de acţiune a genelor.

Persoanele respective au trecut printr-o reacţie emoţională atât de puternică, încât chimismul propriului organism, modificat, a acţionat atât activând gena răspunzătoare de manifestarea părului alb, cât şi dezactivând manifestarea genetică

legată de expresia normală a culorii părului, în doar câteva ore. Oameni semnalaseră

către gene noi în moduri noi, prin modificarea la nivel emoţional, şi deci chimic, a mediului lor interior.

Aşa cum discutam în ultimul capitol, când aţi "trecut" de nenumărate ori prin experienţa unui eveniment, prin repetarea mentală a fiecărui aspect al acestuia, ştiţi ce veţi simţi, chiar înainte ca acesta să se petreacă. Apoi, pe măsura modificării circuitelor cerebrale prin aplicarea unor noi moduri de a gândi şi a trăirii emoţiilor unei situaţi înainte de manifestarea sa fizică, vă veţi putea transforma organismul

din punct de vedere genetic.

Puteţi alege o situaţie din câmpul cuantic (fiecare potenţial există deja, că

tot veni vorba) şi să trăiţi emoţia provocată de un eveniment de perspectivă înainte de experienţa în sine ? Puteţi proceda astfel în mod repetat şi de atâtea ori, încât să

vă condiţionaţi organismul în raport cu o minte nouă, transmiţând astfel semnale unor gene noi, pe căi noi ? Dacă vă dovediţi în stare, este foarte posibil să începeţi să

vă formaţi şi modelaţi creierul şi corpul în vederea manifestării unei expresii noi...

astfel încât să se schimbe fizic înainte de manifestarea concretă a realităţi potenţiale.

Transformarea corpului: de ce să te oboseşti cu asta ?

Creierul s-ar putea transforma prin gândire, am crede noi, dar care vor fi efectele asupra corpului, în caz că există ? Simplul proces de repetare mentală a unei activităţi ne poate aduce multe beneficii şi fără să ridicăm un deget măcar. Iată un exemplu de mod de realizare *literală* a unui astfel de lucru.

Aşa cum se prezenta într-un articol publicat în *Jurnalul de neurofiziologie* din 1992 (Yue, G. şi KJ. Cole, "Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions", *Journal of Neurophysiology,* nr. 5, voi. 67, pp. 1114-1123, 1992), subiecţii unui studiu au fost împărţiţi în trei grupuri:

- primului grup i s-a cerut să exerseze contractarea şi relaxarea unui deget de la mâna stângă, în cinci reprize de o oră pe săptămână, timp de patru săptămâni.

- cel de-al doilea grup a efectuat mental aceleaşi exerciţii, după acelaşi orar, fără a-şi activa fizic niciun muşchi al degetului.

- persoanele din grupul de control nu au efectuat exerciţiul nici fizic, nici mental.

La finalul studiului, cercetători au comparat constatările. Membrilor din primul grup de participanţi li s-a testat forţa pe care o au în degete

grupul de referinţă. Simplu, nu ? La grupul care a exersat efectiv s-a găsit că forţa degetului era cu 30% mai mare decât la cei din grupul de control. Cunoaştem cu toţii că, dacă punem de repetate ori greutate pe un muşchi, vom creşte forţa acelui muşchi. Ceea ce n-am bănui totuşi este faptul că la membrii grupului care a exersat mental s-a constatat o creştere cu 22% a forţei musculare. Acest lucru înseamnă că

mintea a produs un efect cuantificabil asupra corpului. Cu alte cuvinte, corpul s-a modificat fară a fi trecut printr-o experienţă fizică efectivă.

Similar experimentelor cu subiecţi care făceau mental exerciţii de digitaţie în paralel cu alţii care doar îşi imaginau că exersează game la pian, s-au realizat şi studi de comparare la diferite persoane a experienţei efective de flexare a bicepsului cu exersarea mentală repetată a mişcării respective. Rezultatele au fost similare.

Indiferent dacă au efectuat concret aceste exerciţii sau numai au repetat mental exerciţiile respective, la toţi s-a constatat o creştere a forţei musculare a bicepsului.

La cei care exersaseră mental s-a evidenţiat apariţia de modificări fiziologice în lipsa totală a unei experienţe fizice (Cohen, Philip, "Mental gymnastics increase bicep strength" *New Scientist,* 21 noiembrie, 2001).

Din perspectivă cuantică, transformarea fizică/biologică a corpului doar prin intermediul gândului sau al eforturilor mentale, în aşa fel încât să arate ca şi cum o anumită experienţă s-ar fi petrecut deja, dovedeşte că evenimentul este deja realitate. Dacă creierul îşi îmbunătăţeşte configuraţia astfel încât să arate ca şi cum experienţa ar fi avut fizic loc, iar corpul este transformat genetic sau biologic (afişând dovezi ale acestei materializări în realitate) şi amândouă sunt diferite fară ca noi să fi

"întreprins" nimic în spaţiul tridimensional, atunci evenimentul s-a petrecut atât în universul cuantic al conştientului, cât şi în lumea realităţi fizice.

Când aţi exersat cu atenţie o realitate vi toare până la transformarea

fizică a creierului în aşa fel încât să arate ca şi cum evenimentul ar fi avut deja loc şi v-aţi conformat emoţional noi intenţii, de atâtea ori, încât corpul vă este transformat ca să reflecte că a trăit deja experienţa, staţi aşa... pentru că acesta este momentul în care evenimentul vă găseşte el pe dumneavoastră. Acest lucru se va petrece în modul la care vă aşteptaţi cel mai puţin, care nu lasă nici urmă de îndoială că a izvorât din relaţia dumneavoastră cu o conştiinţă superioară, fapt ce vă va inspira să repetaţi experienţa iar şi iar.

CAPITOLUL 4

Depăşirea timpului

S-a scris foarte mult despre cât este de important să rămâi ancorat în prezent. Aş putea cita cifre statistice din orice domeniu, de la neatenţia la volan şi până la divorţ, în sprijinul idei că oamenilor le este, într-adevăr, foarte greu să

rămână în prezent. La acest set de informaţi aş mai adăuga şi perspectiva cuantică

asupra acestui concept. În prezent, în câmpul cuantic există, simultan, toate posibilităţile. Când rămânem în prezent, când suntem "în mijlocul lucrurilor", ne putem mişca dincolo de spaţiu şi timp şi putem transforma una dintre posibilităţile respective în realitate. Când suntem împotmoliţi în trecut, totuşi, niciuna dintre aceste potenţialităţi nu există.

Aşa cum v-am arătat, atunci când fiinţele umane încearcă să se schimbe, reacţionează foarte asemănător unei persoane dependente de droguri, deoarece noi toţi dezvoltăm dependenţă de propriile stări chimice de a fi. Ştiţi că, atunci când suferiţi de o dependenţă oarecare, este ca şi cum organismul ar avea o minte a lui proprie. Pe măsură ce evenimentele survenite în trecut declanşează aceeaşi reacţie chimică ca şi incidentul iniţial, corpul dumneavoastră crede că retrăieşte acelaşi eveniment. Odată condiţionat să funcţioneze în rolul de minte subconştientă pe tot parcursul acestui proces, organismul a preluat locul minţii - s-a transformat în minte, putând astfel, într-un sens, gândi.

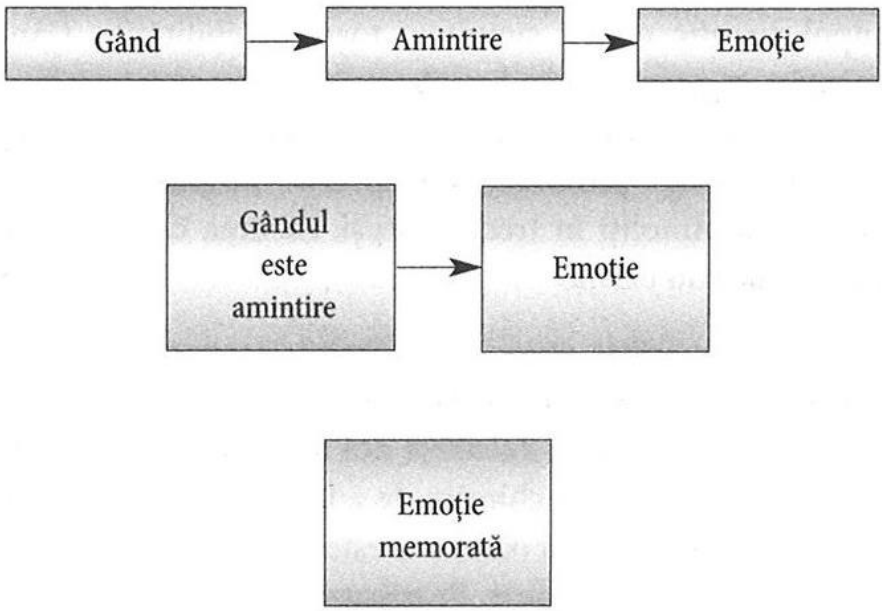
Tocmai m-am referit la felul în care corpul se transformă în minte prin ciclul de gândire şi simţire, simţire şi gândire. Mai există, însă, o altă cale pe care se petrece acest lucru, şi anume pe baza amintirilor din trecut.

Iată cum funcţionează: treceţi printr-o experienţă care are propria ei încărcătură emoţională. Pe urmă, prin minte vă trece un gând despre acea întâmplare din trecut. Gândul devine amintire, care reproduce apoi, în mod reflex, emoţia trăirii iniţiale. Dacă continuaţi să vă gândiţi în mod repetat la această

amintire, gândul, amintirea şi emoţia se contopesc, iar dumneavoastră "memoraţi"

emoţia. În acest moment, viaţa în trecut se transformă într-un proces

cu caracter mai puţin conştient şi mai pronunţat *subconştient.*



Memorarea emoţiilor

Gândul generează o amintire care produce o emoţie. Cu timpul, gândul se transformă în amintire, iar emoţia îl urmează. Dacă acest proces se repetă de suficient de multe ori, gândul este amintirea însăşi, iar amintirea este emoţia.

Memorăm emoţia.

Subconştientul cuprinde majoritatea proceselor fizice şi mentale care se petrec sub pragul nostru de conştientizare. O mare parte din activitatea subconştientului are de-a face cu menţinerea funcţionări corpului. Oameni de ştiinţă numesc acest sistem de reglare *sistem nervos autonom.* Datorită lui, nu e nevoie să ne gândim conştient la respiraţie, la menţinerea bătăilor inimi , la creşterea şi scăderea temperaturii sau la oricare dintre celelalte milioane de procese care ajută

corpul să menţină ordinea şi să se vindece singur.

Cred că se poate observa cât de mare este pericolul care ne pândeşte dacă

renunţăm la controlul asupra reacţi lor emoţionale cotidiene şi îl cedăm amintirilor şi mediului, adică sistemului automat. Acest set subconştient de răspunsuri de rutină a fost subiectul multor comparaţii, printre care şi asocierea cu un pilot automat şi cu programele care se desfăşoară în fundalul unui sistem de operare. Astfel de analogii doresc să ne sugereze o anumită idee şi anume aceea că, dincolo de suprafaţa propriului conştient, se mai află ceva care ne controlează comportamentul.

Iată un exemplu menit să vină în sprijinul celor de mai sus. Să ne închipuim că, în tinereţe, v-aţi întors într-o zi acasă şi v-aţi găsit animalul de companie preferat zăcând mort pe podea. Aşa cum se obişnuieşte să se spună, fiecare impresie

senzorială a experienţei respective vi s-ar fi întipărit cu fierul roşu în creier.

Experienţa ar fi lăsat urme adânci.

Cu experienţe traumatizante precum cea prezentată mai sus, este uşor de înţeles cum acel gen de emoţii pot deveni inconştiente, răspunsuri memorate la aspecte din mediu care ne aduc aminte de pierderile suferite. Până în momentul de faţă aţi aflat că, atunci când vă gândiţi la o experienţă marcantă, puteţi genera în creier şi în corp aceleaşi emoţi ca şi cum întâmplarea s-ar mai petrece încă o dată. Ca să se activeze programul în cauză nu e nevoie decât de un gând hoinar sau de o singură reacţie la vreun eveniment apărut în lumea exterioară şi începeţi să resimţiţi durerea provocată de suferinţa din trecut. Stimulul poate fi un câine care arată cum arăta al dumneavoastră sau o vizită într-un loc unde l-aţi dus cândva, pe când era doar un pui. Indiferent de natura stimulului senzorial, acesta vă activează o emoţie.

Aceste elemente care declanşează emoţii pot fi evidente sau subtile, însă toate vă

afectează la nivel subconştient şi, înainte de a putea prelucra ce s-a întâmplat, v-aţi şi întors în acea stare emoţională/chimică de suferinţă, furie şi tristeţe.

Odată ce s-a petrecut acest lucru, corpul este cel care dirijează mintea. Vă

puteţi folosi raţiunea, conştientul ca să încercaţi să ieşiţi din această stare emoţională

dar, în mod invariabil, veţi avea sentimentul că nu mai deţineţi controlul.

Să ne gândim la Pavlov şi la câini acestuia. Prin 1890, tânărul om de ştiinţă

rus a legat câţiva câini de o masă, a sunat un clopoţel şi apoi le-a servit o cină

copioasă. Cu timpul, după expunerea repetată a câinilor la acelaşi stimul, acesta suna pur şi simplu clopoţelul, iar câini începeau automat să saliveze în aşteptare.

Această reacţie poartă numele de *reflex condiţionat,* iar procesul se petrece automat. De ce ? Deoarece organismul începe să răspundă autonom (să ne amintim de sistemul nervos *autonom).* Cascada de reacţi chimice declanşate în doar câteva clipe modifică organismul din punct de vedere fiziologic, dar la nivel inconştient - cu efort conştient scăzut sau chiar absent.

Acesta este unul dintre motivele pentru care schimbarea este atât de dificilă. Conştientul poate fi în prezent, dar organismul care acţionează subconştient trăieşte în trecut. Dacă începem să ne aşteptăm ca în vi tor să apară un eveniment previzibil asociat unei amintiri din trecut, suntem precum câinii respectivi. O

experienţă trăită cu o anumită persoană sau un anume lucru, la un anume moment şi într-un anume loc din trecut, ne determină automat (sau autonom) o reacţie fiziologică.

Odată ce ne dezbărăm de dependenţele emoţionale înrădăcinate în trecut, nu vor mai exista factori de influenţă care să ne facă să ne întoarcem la aceleaşi programe automate ale vechiului sine.

Începe să capete sens faptul că, deşi "gândim" sau "credem" că trăim în prezent, există o mare posibilitate ca trupul să ne trăiască în trecut.

Emoţii, dispoziţii, temperament, personalitate: cum ne condiţionăm corpul să trăiască în trecut

Din păcate pentru cei mai mulţi dintre noi, de vreme ce creierul funcţionează întotdeauna prin repetiţie şi asociere, nu este nevoie de o traumă

majoră pentru a se produce efectul de corp care se transformă în minte (vezi Dispenza, Joe, *Antrenează-ţi creierul. Strategi şi tehnici de transformare mentală,* Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2012). Chiar şi cei mai mici factori declanşatori provoacă răspunsuri emoţionale puternice, ca şi cum ar fi dincolo de puterea noastră

de a le controla.

De exemplu, sunteţi în maşină, în drum spre serviciu, şi vă opriţi la cafeneaua dumneavoastră obişnuită; aici descoperiţi însă că şi-au epuizat complet stocul de cafea cu aromă de alune, preferata dumneavoastră. Dezamăgit, vă

întrebaţi, scrâşnind printre dinţi, de ce o afacere atât de mare cum e cafeneaua asta nu-şi poate face un stoc mai mare dintr-o aromă atât de populară. Ajuns la muncă, vă

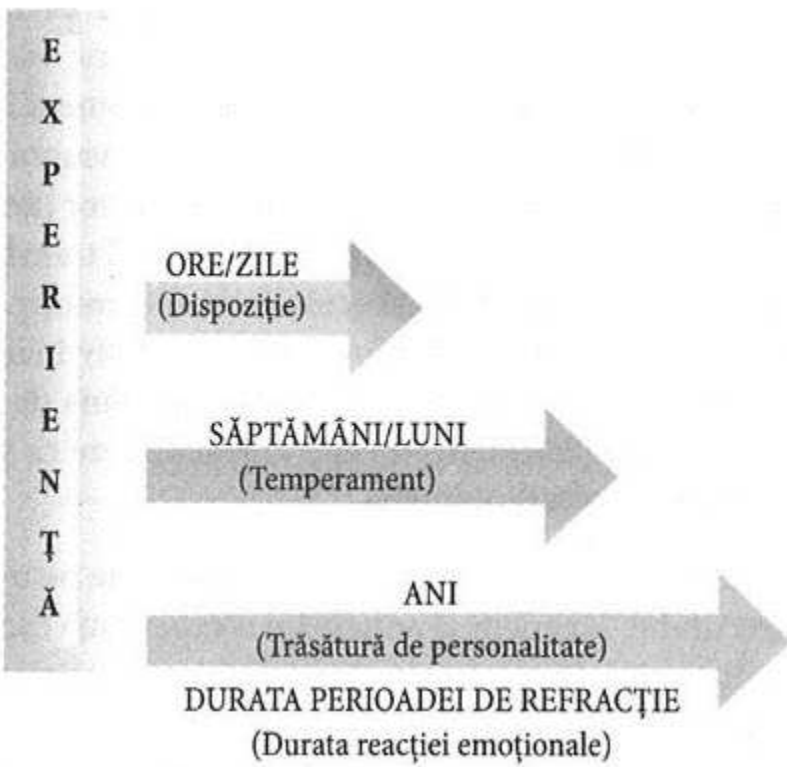
enervaţi la vederea unei alte maşini care ocupă locul dumneavoastră

preferat de parcare. Păşiţi în liftul gol şi vă simţiţi exasperat când descoperiţi că a mai fost cineva înaintea dumneavoastră, care a apăsat pe toate butoanele.

Când, în sfârşit, intraţi în birou, cineva comentează: "Ce-ai păţit ? Pari cam abătut". Povestiţi ce vi s-a întâmplat, iar interlocutorul îşi arată înţelegerea. Trageţi concluzia: "Sunt prost dispus. O să-mi treacă."

Problema e că nu trece.

Dispoziţia este o stare chimică de a fi, în general de scurtă durată, care exprimă o reacţie emoţională prelungită. Ceva anume din propriul mediu - în cazul de faţă, negustorul de cafea care n-a reuşit să vă dea ce aveţi nevoie, urmat de celelalte neplăceri minore - declanşează o reacţie emoţională. Substanţele chimice ale emoţiei respective nu se consumă imediat, astfel încât efectul acestora persistă un timp. Eu numesc acest fenomen *perioada de refracţie,* care cuprinde intervalul dintre eliberarea iniţială şi diminuarea efectului respectiv (Goleman, Daniel, *Inteligenţa*



emoţională, ed. a III-a, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2008. Vezi şi Goleman, Daniel şi Dalai Lama, *Emoţiile distructive. Cum le putem depăşi,* ed. a IlI-a, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2013). În mod evident, cu cât perioada de refracţie este mai îndelungată, cu atât mai mult se resimt sentimentele respective. Situaţi le în care perioada chimică de refracţie a unei reacţii emoţionale durează ore sau zile în şir poartă numele de dispoziţie.

Ce se întâmplă când dispoziţia recent declanşată persistă ? Din ziua cu pricina, aţi rămas cam deprimat, iar acum priviţi prin sală în timpul unei şedinţe şi nu vă puteţi gândi la nimic altceva decât că omul acela poartă o cravată hidoasă, iar vocea nazală a şefului sună mai enervant decât dacă aţi trece cu unghi le peste o tablă.

La acest moment, nu sunteţi doar într-o dispoziţie proastă, ci manifestaţi o trăsătură temperamentală, o tendinţă spre manifestarea ca obişnuinţă a unei emoţii prin anumite comportamente. Un temperament este o reacţie emoţională cu o perioadă de refracţie ce poate dura de la câteva săptămâni la luni de zile.

În cele din urmă, dacă persistaţi în perioada de refracţie timp de luni şi ani, tendinţa respectivă se transformă într-o trăsătură de personalitate, moment în care în ochi celor din jur deveniţi "ursuz", "plin de resentimente" sau "critic".

Trăsăturile noastre de personalitate se bazează frecvent pe emoţii simţite în trecut. în cea mai mare parte a timpului, personalitatea (felul în care gândim, acţionăm şi simţim) este ancorată în trecut. Aşa că, pentru a ne transforma personalitatea, trebuie să ne modificăm emoţiile pe care le memorăm. Trebuie să

ieşim din trecut.

Creaţi diferite stări de a fi

Evoluţia diferitelor perioade de refracţie. Experienţa avută provoacă o reacţie emoţională, care se poate transforma apoi într-o dispoziţie, pe urmă în temperament şi, în cele din urmă, într-o trăsătură de personalitate. Ca personalităţi, noi ne memorăm reacţi le emoţionale şi trăim în trecut.

Nu putem să ne schimbăm atunci când trăim într-un viitor previzibil Mai există o cale prin care ne putem împotmoli şi bloca propria transformare. Corpul poate fi antrenat pentru a juca rolul de minte, în scopul de a trăi într-un viitor previzibil, pe baza amintirii trecutului cunoscut - lipsindu-ne astfel, din nou, de preţiosul moment "prezent".

După cum ştiţi, ne putem condiţiona corpul să trăiască în vi tor. Cu siguranţă

că acesta poate fi un mijloc de a ne îmbunătăţi viaţa, atunci când facem o opţiune conştientă de a ne concentra asupra unei experienţe dorite noi, aşa cum a procedat fi ca mea atunci când şi-a creat de la zero slujba de peste vacanţa de vară în Italia.

După cum demonstrează exemplul ei, dacă ne concentrăm asupra unui eveniment viitor pe care ni-l dorim, planificând apoi cum ne vom pregăti sau cum ne vom comporta, va exista un moment în care ne va fi atât de clar şi vom fi atât de concentraţi asupra acelui vi tor posibil, încât gândurile care ne preocupă vor începe să se transforme în experienţa însăşi. Odată gândul transformat în experienţă, produsul final al acestuia va fi o emoţie. Când începem să trăim emoţia evenimentului respectiv înainte de petrecerea sa efectivă, corpul (în calitatea acestuia de minte care acţionează inconştient) începe să reacţioneze ca şi cum evenimentul s-ar desfăşura deja.

Pe de altă parte, ce se întâmplă dacă, bazându-ne pe o amintire a trecutului, începem să anticipăm o experienţă indezirabilă în vi tor sau chiar suntem obsedaţi de cea mai rea dintre posibilităţi ? Într-un astfel de moment, corpul nu mai e nici în prezent, nici în trecut, ci trăieşte în vi tor, care are însă la bază un concept al trecutului.

Când se întâmplă acest lucru, corpul nu-şi mai dă seama de diferenţa dintre evenimentul efectiv manifestat în realitate şi cele trăite la nivel mental. Pentru că

amorsăm corpul să aibă la dispoziţie substanţele chimice în vederea oricăror evenimente despre care credem că s-ar putea întâmpla, corpul începe să se pregătească. Şi, într-un mod foarte concret, corpul se află în mijlocul evenimentului.

Să vă ofer un exemplu de trăire în vi tor pe baza trecutului. Să ne închipuim că vi s-a solicitat să ţineţi o conferinţă în faţa a 350 de ascultători dar, din cauza

amintirilor pe care vi le-au lăsat dezastrele oratorice anterioare din trecutul dumneavoastră îndepărtat, vă e groază să vă adresaţi unui public. Ori de câte ori vă

gândiţi la conferinţa care va urma, vă vizualizaţi stând acolo, bâlbâindu-vă şi pierzându-vă şirul gândurilor. Corpul începe să reacţioneze ca şi cum acest eveniment viitor s-ar desfăşura deja - vi se încordează umerii, inima vă bate puternic şi transpiraţi abundent. Pe măsură ce anticipaţi acea mult detestată zi, vă determinaţi organismul să trăiască deja în realitatea anxiogenă respectivă.

Prins în capcana eventualităţi unui alt eşec şi obsedat de acesta, deveniţi atât de preocupat de această realitate anticipată, încât nu vă puteţi concentra la nimic altceva. Mintea şi trupul vă sunt polarizate, deplasându-se dinspre trecut spre vi tor şi înapoi în trecut. În consecinţă, vă negaţi şansa experimentării unui minunat rezultat viitor.

Cu valoare de exemplu de viaţă trăită într-un viitor previzibil, să spunem că, de ani de zile, întâmpinaţi fiecare nouă zi numai pentru a aluneca, automat, în acelaşi set de acţiuni inconştiente. Corpul vă este atât de obişnuit să anticipeze realizarea comportamentelor cotidiene, încât trece, aproape mecanic, de la o sarcină la alta.

Adică hrănitul câinelui, spălatul pe dinţi, îmbrăcatul, pregătitul ceaiului, dusul gunoiului, strânsul corespondenţei... ştiţi ce vreau să spun. Deşi primul gând al dimineţii ar putea fi să faceţi altceva, vă treziţi cumva efectuând aceleaşi acţiuni, într-un mod pasiv.

După repetarea acestor tipuri de acţiuni timp de un deceniu sau două, corpul s-a obişnuit să aştepte "nerăbdător" să realizeze aceste activităţi. De fapt, el este programat subconştient să trăiască în vi tor, permiţându-vă astfel să "adormiţi la volan"... s-ar putea spune că nici nu mai conduceţi, de fapt, maşina. Acum, corpul nu mai poate exista în prezent şi este amorsat să vă controleze, operând o armată de programe inconştiente, în timp ce dumneavoastră vă lăsaţi pe spate şi îi daţi voie să

se îndrepte către vreun destin banal, anticipat.

Depăşirea obişnuinţelor aproape automate şi renunţarea la obiceiul de a anticipa viitorul au nevoie de capacitatea de a trăi dincolo de limitele temporale (mai multe amănunte veţi primi mai încolo).

Viaţa în trecut, care vă este şi viitor

Iată un nou exemplu care demonstrează felul în care emoţi le cu care ne-am obişnuit creează un vi tor pe măsură. Sunteţi invitat la un grătar de către un coleg, ca să sărbătoriţi ziua de 4 iulie. Sunt invitaţi toţi colegii din departament. Pe gazdă n-o

prea puteţi suferi pentru că vrea să fie, invariabil, "numărul unu" şi n-o deranjează să

afle toată lumea.

La toate evenimentele de până acum pe care le-a organizat, v-aţi simţit groaznic, individului nescăpându-i niciun prilej să vă enerveze. Pe măsură ce maşina se apropie de locuinţa lui, nu vă puteţi gândi la altceva decât la felul în care, la ultima petrecere dată, i-a sculat pe toţi de la masă ca să le arate cum îi dăruia el nevestei un BMW nou. N-aveţi nicio îndoială, cum i-aţi şi spus colegului celui mai apropiat toată

săptămâna de dinaintea grătarului, că vă aşteaptă o zi infernală. Şi chiar aşa se va şi dovedi. Treceţi pe roşu la stop şi primiţi amendă. Unul dintre colegi îşi varsă berea pe pantaloni dumneavoastră şi pe cămaşă. Hamburgerul pe care l-aţi cerut, nu prea tare prăjit, e aproape crud.

Dată fi nd atitudinea dumneavoastră (starea de a fi) de la bun început, cum v-aţi fi putut aştepta ca lucrurile să se petreacă altfel ? V-aţi trezit anticipând că ziua se va întipări în anale ca o zi de groază şi aşa a şi fost. Aţi pendulat între obsesia pentru un vi tor nedorit (anticipând ce se va întâmpla) şi traiul în trecut (comparând stimuli primiţi acum cu cei primiţi anterior), astfel că aţi obţinut mai multe copi ale aceluiaşi lucru.

Dacă începeţi să ţineţi evidenţa propriilor gânduri şi să le notaţi, veţi constata că majoritatea timpului fie gândiţi anticipativ, fie priviţi înapoi.

Trăiţi-vă noul viitor dorit în preţiosul moment prezent Iată încă una dintre întrebările acelea capitale: dacă ştiţi că, rămânând în prezent şi retezându-vă legăturile cu trecutul, puteţi obţine acces la toate rezultatele posibile pe care le deţine câmpul cuantic, de ce oare aţi opta să trăiţi în trecut şi să vă

creaţi, la nesfârşit, acelaşi vi tor ? De ce să nu faceţi ceea ce vă stă deja în putere - să

vă modificaţi mental alcătuirea fizică a creierului şi a trupului - astfel încât dumneavoastră înşivă să vă transformaţi înaintea oricărei experienţe dorite ? De ce să nu optaţi să trăiţi într-un viitor pe care *să vi-l alegeţi singur* acum, înainte de a se întâmpla efectiv ?

În loc să fiţi obsedat de vreun eveniment traumatic şi stresant de care vă

temeţi în vi tor, pe baza experienţei trecutului, fiţi obsedat de o experienţă nouă, dorită, pe care n-aţi trăit-o încă din punct de vedere emoţional. Permiteţi-vă să trăiţi *acum* în acest vi tor posibil, în măsura în care corpul începe să accepte sau să creadă

că trăiţi în prezent emoţiile superioare care însoţesc acel nou rezultat vi tor. (Veţi afla, curând, cum se face acest lucru).

Amintiţi-vă când am afirmat că fi ca mea trebuie să trăiască în prezent ca şi cum ar fi avut deja experienţa minunatei ei vacanţe în Italia. Procedând astfel, transmite în câmpul cuantic că evenimentul s-a petrecut, deja, concret.

Cele mai mari personalităţi ale lumi au demonstrat acest lucru, aşa cum au facut-o şi mi de oameni aşa-zis de rând şi aşa puteţi proceda şi dumneavoastră. Vă

stă la dispoziţie întregul mecanism neurologic de transcendere temporală şi puteţi transforma acest lucru într-o deprindere. Ceea ce unii ar numi miracole, eu numesc doar cazuri de persoane care acţionează în vederea transformări stării lor de a fi, astfel încât corpul şi mintea să nu mai fie o simplă înregistrare a propriului trecut, şi care depun eforturi în direcţia unui vi tor nou şi mai bun.

Depăşirea Mari Triplete: experienţe de vârf şi forme modificate ale stărilor obişnuite de conştiinţă

La momentul de faţă, înţelegeţi că principalul obstacol în calea acţiuni de renunţare la obişnuinţa de a fi dumneavoastră înşivă este să vă gândiţi şi să (vă) simţiţi în acord cu mediul, corpul şi timpul. în mod evident, deprinderea felului de a gândi şi a simţi (a fi) superior Marii

Triplete trebuie să fie primul obiectiv pe care vi-l propuneţi când vă pregătiţi pentru procesul de meditaţie pe care îl veţi deprinde din această carte.

Aş pune pariu că, la un moment oarecare din viaţă (poate deseori chiar), vaţi dovedit deja capabil să gândiţi superior mediului, trupului şi timpului. Astfel de momente de transcendere a Marii Triplete constituie ceea ce unii numesc "a fi în flux". Există o serie de modalităţi de descriere a celor întâmplate când cele din jur, trupurile noastre şi felul în care simţim trecerea timpului dispar, iar noi suntem

"pierduţi" pentru lume. Discutând cu diferite grupuri de pe mapamond, am rugat diferite persoane să descrie momente creative, în care erau atât de preocupaţi de ceea ce făceau sau erau atât de relaxaţi şi în largul lor, încât păreau să pătrundă într-o stare modificată de conştiinţă.

Astfel de experienţe se împart, în general, în două categorii. Prima cuprinde aşa-numitele *experienţe de vârf,* ceea ce considerăm noi a fi momente de transcendenţă, în care putem atinge o stare de a fi asociată, de obicei, cu cea a călugărilor şi a misticilor. În comparaţie cu astfel de experienţe cu pronunţat caracter spiritual, celelalte pot fi mai pământeşti, mai comune şi mai prozaice - ceea ce nu înseamnă că sunt mai puţin importante.

Eu am avut deseori astfel de momente (deşi mai rar decât mi-aş fi dorit) în procesul de elaborare a acestei cărţi. Când mă aşez la masa de scris, capul meu e, de multe ori, plin de tot felul de lucruri - programul meu aglomerat de deplasări, pacienţii mei, copi i, angajaţi , cât de foame/somn îmi e şi cât sunt de fericit. În zilele bune, când cuvintele par să izvorască din mine, e ca şi cum degetele şi tastatura mi-ar fi o prelungire a minţii. Nu-mi conştientizez mişcarea degetelor şi nici nu sunt atent cum mă reazem de spătarul scaunului. Copacii legănaţi de briză din faţa biroului dispar, uşoara înţepeneală a gâtului nu mai împunge ca să-mi distragă atenţia, iar eu sunt pe deplin concentrat la cuvintele de pe ecranul computerului şi absorbit de acestea. La un moment dat, îmi dau seama că a trecut o oră sau mai mult, iar mie mi s-a părut o clipă.

Probabil că şi dumneavoastră vi s-a întâmplat aşa ceva - poate în timp ce eraţi la volan sau urmăreaţi un film, vă delectaţi în timpul cinei de

compania persoanei cu care cinaţi, citeaţi, tricotaţi, exersaţi la pian sau stăteaţi, pur şi simplu, într-un colţ liniştit în mijlocul naturii.

Nu ştiu dumneavoastră cum sunteţi, dar eu mă simt, deseori, uimitor de înviorat după ce trăiesc un astfel de moment, când mediul, trupul şi timpul par să

dispară. Momentele de transcendenţă apar întotdeauna când scriu, dar acum, după

finalizarea celei de-a doua cărţi, constat că se petrec tot mai des. Cu exerciţiu, am reuşit să preiau controlul, astfel încât momentele de existenţă "în flux" nu mai sunt atât de accidentale şi surprinzătoare ca atunci când s-au întâmplat pentru prima dată. Transcenderea Marii Triplete în scopul facilitării apariţiei unor asemenea momente este esenţială pentru renunţarea la vechea minte şi crearea alteia noi.

CAPITOLUL 5

Supravieţuire vs creaţie

În ultimul capitol am folosit intenţionat exemplul felului în care scriu ca să-mi ilustrez teoria despre transcenderea Marii Triplete pentru că, atunci când scriem, creăm cuvinte (indiferent dacă pe o foaie de hârtie sau într-un document electronic).

Aceeaşi creativitate intră în joc când pictăm, cântăm la un instrument, strunjim o bucată de lemn sau ne implicăm în orice altă acţiune care are efectul de a desfi nţa lanţurile în care ne ţine Marea Tripletă.

De ce este atât de greu să trăim astfel de momente creative ? Concentrarea asupra unui trecut nedorit sau a unui vi tor care ne înspăimântă înseamnă o viaţă

trăită preponderent în condiţii de stres - în regim de supravieţuire. Fie că suntem obsedaţi de sănătate (supravieţuirea *trupului),* de plata ipotecii (nevoia de supravieţuire legată de adăpostirea în faţa *mediului* extern) sau de faptul că nu avem suficient *timp* să facem ce e nevoie pentru supravieţuire, cei mai mulţi dintre noi sunt mult mai familiarizaţi cu starea mentală de dependenţă - pe care o vom numi

"supravieţuire" - decât cu viaţa în calitate de creatori.

În prima mea carte, am intrat în multe detalii în ceea ce priveşte diferenţa dintre viaţa în regim de creaţie şi cea în regim de supravieţuire. Aşa că, pentru o explicaţie mai cuprinzătoare a acestei diferenţe, puteţi consulta capitolul 8 şi capitolul 9 din volumul *Antrenaţi-vă creierul !* în paginile care vor urma, voi contura, pe scurt, diferenţa dintre cele două.

Imaginaţi-vă viaţa în regim de supravieţuire apelând la imaginea unui animal cum ar fi o căprioară care paşte mulţumită în pădure. Să presupunem că se află într-o stare de homeostază, adică de echilibru perfect. Dar, atunci când percepe vreun pericol în împrejurimi - un prădător să zicem - i se activează sistemul nervos, care funcţionează în regimul *luptă-sau-fugi.* Acest sistem nervos simpatic face parte din sistemul nervos autonom, care menţine funcţiile autonome ale corpului precum digestia, reglarea temperaturii, nivelurile de glucoza din sânge şi altele asemenea.

Pentru a pregăti animalul în vederea confruntării cu situaţia de urgenţă identificată, organismul suferă o transformare chimică - sistemul nervos simpatic activează în mod automat glandele suprarenale în vederea mobilizării unei cantităţi enorme de energie. Dacă animalul este fugărit de o haită de lupi, acesta îşi foloseşte energia ca să fugă. Dacă e suficient de agilă ca să scape nevătămată, atunci, după 15 sau 20 de minute, căprioara îşi reia păscutul, iar echilibrul interior se restabileşte.

Acelaşi sistem funcţionează şi la noi, oameni . Când simţim pericolul, ni se activează sistemul simpatic, se mobilizează energie şi aşa mai departe, în mod foarte asemănător cu ce se întâmplă cu căprioara. În primele epoci ale istoriei omenirii, această minunată reacţie de adaptare ne-a ajutat să facem faţă ameninţărilor din partea prădătorilor, precum şi altor riscuri care ne puneau în primejdie supravieţuirea. Acele caracteristici animale ne-au servit bine din punctul de vedere al evoluţiei ca specie.

Un singur gând are puterea de a declanşa şi menţine reacţia specific umană în faţa stresului

Din păcate, există mai multe diferenţe între *Homo sapiens* şi tovarăşii noştri care aparţin regatului animalelor care nu ne sunt la fel de favorabile. De fiecare dată

când stricăm echilibrul chimic al organismului, ne confruntăm cu ceea ce se numeşte

"stres". *Reacţia la stres* constituie modalitatea prin care organismul răspunde când echilibrul îi este afectat şi ceea ce face pentru a reveni la starea iniţială. Fie că vedem un leu în rezervaţia naturală Serengeti, că dăm nas în nas la băcănie cu chipul, nu prea amical, al fostei sau fostului nostru iubit, fie ne lasă nervi în plină autostradă

pentru că am întârziat la o şedinţă, declanşăm reacţia de stres pentru că reacţionăm la mediul nostru extern. Spre deosebire de animale, avem capacitatea de a declanşa reacţia de tip *luptă-sau-fugi* doar prin acţiunea gândului. Iar gândul respectiv nu e neapărat nevoie să fie asociat cu vreuna dintre condiţiile noastre de mediu din acel moment. Reacţia poate fi declanşată şi în anticiparea unui eveniment vi tor. Chiar şi mai dezavantajos este faptul că putem provoca aceeaşi reacţie de stres doar prin rememorarea unei situaţi întipărite în structura

materiei noastre cenuşi .

În consecinţă, fie anticipăm experienţe generatoare de stres, fie le evocăm; organismul există fie în vi tor, fie în prezent. Spre dezavantajul nostru, transformăm situaţi de stres pe termen scurt în unele pe termen lung.

Pe de cealaltă parte, după câte ne putem da seama, animalele nu au abilitatea (sau labilitatea, mai bine spus) de a declanşa reacţia de stres atât de frecvent şi de uşor încât să n-o mai poată dezactiva. Căprioara despre care vorbeam, cea care se întoarce atât de fericită la păscut, nu se consumă din cauza gândului la ce s-a întâmplat în urmă cu câteva minute, ca să nu mai vorbim de cum a alergat-o lupul acum două luni. Tipul acesta de stres repetitiv ne dăunează, pentru că niciun organism nu a fost conceput cu un mecanism care să facă faţă efectelor negative exercitate asupra sa în cazul în care reacţia de stres este declanşată cu mare frecvenţă şi pe durate îndelungate de timp. Cu alte cuvinte, nu există fiinţă care să

poată evita consecinţele unui trai în situaţi prelungite de urgenţă. Când activăm reacţia la stres şi nu o mai putem dezactiva, ne putem aştepta ca organismul să

clacheze.

Să zicem că tot activaţi şi dezactivaţi sistemul *luptă-sau-fugi* din cauza unor condiţii care constituie un pericol (real sau imaginar) din viaţă. Pe când inima vă

pompează cantităţi enorme de sânge către extremităţi, iar corpul este scos brutal din starea de homeostază, sistemul nervos vă pregăteşte din ce în ce mai intens să fugiţi sau să luptaţi. Să fim oneşti, însă: nici nu puteţi fugi în Bahamas, nici nu vă puteţi strânge colegul de gât - ar fi primitiv. Ca urmare, vă condiţionaţi inima să fie mereu

pe fugă şi s-ar putea să vă îndreptaţi spre probleme precum hipertensiune, aritmie etc.

Şi ce urmează să se întâmple dacă mobilizaţi neîncetat toată această energie menită pentru situaţi de urgenţă ? Dacă vă îndreptaţi cea mai mare parte a energiei asupra aspectelor mediului extern, n-o să vă mai rămână mare lucru pentru mediul intern al organismului. Sistemul imunitar, care monitorizează mediul intern, nu poate ţine pasul cu

lipsa rezervelor de energie pentru creştere şi recuperare. Iată de ce vă

îmbolnăviţi, indiferent dacă e vorba de o răceală, cancer sau artrită reumatoidă

(toate acestea fi nd stări cu apariţie mediată imun).

Dacă vă gândiţi bine, adevărata diferenţă dintre noi şi animale constă în faptul că, deşi trecem şi uni şi ceilalţi prin situaţi de stres, oameni re-trăiesc şi pre-trăiesc situaţi le traumatizante. Ce anume este atât de dăunător în declanşarea reacţiei noastre faţă de stres de către tensiuni din trecut, prezent şi vi tor ? Atunci când suntem atât de frecvent smulşi din starea de echilibru chimic, până la urmă, starea respectivă de dezechilibru se transformă în regulă. În consecinţă, suntem sortiţi să ne trăim până la capăt destinul genetic şi, în majoritatea cazurilor, aceasta înseamnă suferinţă cauzată de boală.

Motivul este clar: efectul de domino al cascadei de hormoni şi alte substanţe chimice pe care le eliberăm ca reacţie la stres ne poate deregla unele dintre gene, ceea ce poate provoca îmbolnăvirea. Cu alte cuvinte, stresul repetat acţionează

butoanele genetice care ne împing spre un destin genetic nefast. Ceea ce înseamnă

că tot ceea ce constituia, pe vremuri, un comportament adaptativ şi o reacţie biochimică avantajoasă *(luptă-sau-fugi)* s-a transformat într-un set de stări cu mare grad de inadaptabilitate şi foarte dăunătoare.

De exemplu, atunci când strămoşi vă erau fugăriţi de un leu, reacţia de stres acţiona conform menirii sale - să-i protejeze pe aceştia de mediul înconjurător.

Aceasta înseamnă că era adaptativă. Din contră, dacă timp de zile la rând vă

frământaţi din cauza unei promovări, vă agitaţi până la obsesie de prezentarea pe care urmează s-o faceţi în faţa şefului sau dacă vă faceţi griji pentru mama care este internată în spital, astfel de situaţi generează aceleaşi substanţe chimice *ca şi cum* aţi fi fost alergat de un leu.

Acestea sunt comportamente dezadaptative. Rămâneţi prea mult timp în regimul de urgenţă. Reacţia de tip *luptă-sau-fugi* consumă o cantitate prea mare din energia de care are nevoie mediul dumneavoastră intern. Organismul sustrage această energie vitală de

direcţionează către muşchi pe care i-aţi folosi pentru a vă lupta cu un prădător sau a fugi din calea primejdiei. Dar, în situaţia dată, aceasta nu face decât să acţioneze împotriva dumneavoastră.

Din perspectivă psihologică, excesul de hormoni de stres generează emoţiile umane de furie, frică, invidie şi ură; incită sentimente de agresivitate, frustrare, anxietate şi insecuritate şi provoacă trăiri de durere, suferinţă, tristeţe, deznădejde şi deprimare. Cei mai mulţi oameni îşi petrec cea mai mare parte a timpului preocupându-se de gânduri şi sentimente negative. Ce probabilitate există ca majoritatea lucrurilor care ni se întâmplă în prezent să fie negative ? În mod evident, niciuna. Stările emoţionale negative sunt atât de pronunţate pentru că fie trăim într-o stare de anticipare a stresului, fie îl retrăim printr-o amintire, astfel încât cele mai multe dintre gândurile şi sentimentele noastre sunt mânate de aceşti hormoni puternici de stres şi supravieţuire.

Când ni se declanşează reacţia de stres, ne concentrăm asupra a trei aspecte fundamentale:

-

Corpul *(Trebuie să fie protejat ?)*

-

Mediul *(Unde să mă duc să scap de această ameninţare ?)*

-

Timpul *(Cât mai am ca să scap de această ameninţare ?)* Trăirea în regim de supravieţuire este motivul pentru care noi oameni suntem atât de dominaţi de Marea Tripletă. Reacţia de stres şi hormoni pe care îi generează ne forţează să ne concentrăm asupra corpului, mediului şi timpului (şi să

fim obsedaţi de acestea). În consecinţă, începem să ne definim "sinele" între limitele domeniului fizic; devenim mai puţin spirituali, mai puţin conştienţi, mai puţin prezenţi şi din ce în ce mai puţin atenţi la ceea ce ne înconjoară.

Formulând lucrurile altfel, ne transformăm în "materialişti" - consumaţi frecvent de gânduri legate de *obiectele* din mediul înconjurător. Identitatea ni se înfăşoară în propriul trup. Suntem absorbiţi de lumea exterioară pentru că aceasta este cea asupra căreia ne forţează substanţele chimice să ne concentrăm - lucrurile pe care le posedăm, oameni pe care îi cunoaştem, locurile în care trebuie să

mergem, problemele cu care ne confruntăm, coafurile care ne displac, părţi ale corpului nostru, greutatea pe care o avem, cum arătăm în comparaţie cu alţii, cât timp mai avem sau nu mai avem... înţelegeţi ce vreau să spun. Şi ne amintim cine suntem, în primul rând, prin referire la ceea ce ştim şi lucrurile pe care le facem.

Viaţa în regim de supravieţuire ne determină să ne concentrăm asupra a 0,00001% din realitate, uitând de restul de 99,99999%.

Supravieţuirea: a te defini ca fiind "cineva"

Cei mai mulţi dintre noi adoptă ideea tradiţională despre sine ca fiind

"cineva". Dar adevăratul nostru sine nu are nimic de-a face cu Marea Tripletă. Sinele nostru este o conştiinţă conectată la un câmp cuantic de inteligenţă.

Când ne transformăm în acest "cineva" - un sine fizic materialist care trăieşte în regim de supravieţuire - uităm cine suntem cu adevărat. Legătura se rupe şi avem sentimentul separări de câmpul universal al inteligenţei. Cu cât trăim mai mult sub influenţa hormonilor de stres, cu atât mai pregnant identitatea ni se transformă într-un iureş de natură chimică.

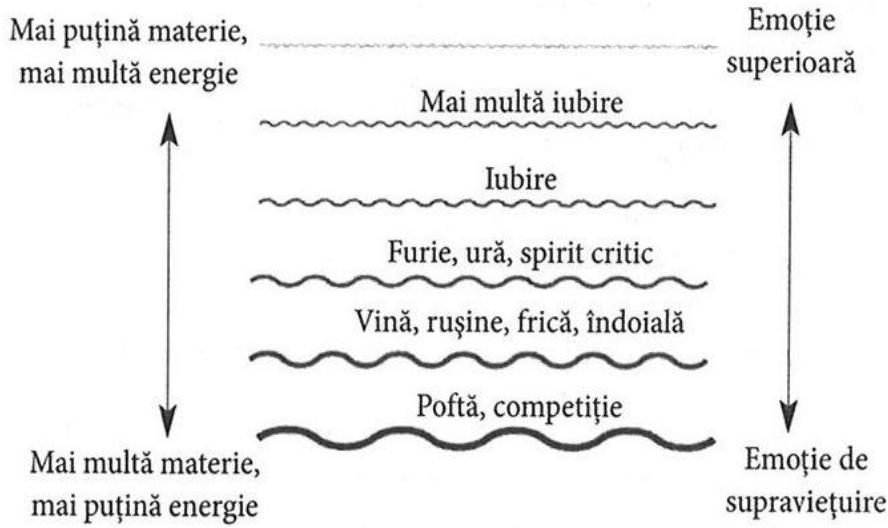
Dacă imaginea pe care ne-o facem despre noi este de natură pur fizică, ne limităm la perceperea exclusivă prin intermediul simţurilor fizice. Cu cât ne folosim mai intens simţurile ca să ne definim realitatea, cu atât permitem în mai mare măsură simţurilor să ne *determine* realitatea. Alunecăm în regimul newtonian de gândire, care ne blochează în încercarea de-a anticipa viitorul pe baza vreunei experienţe din trecut. Dacă vă aduceţi aminte, esenţa modelului newtonian al realităţi constă în anticiparea unui rezultat. Încercăm să ne controlăm realitatea, în loc să capitulăm în faţa a ceva superior. Nu facem nimic altceva decât să încercăm să

supravieţuim.

Dacă modelul cuantic al realităţi defineşte, în ultimă instanţă, tot ceea ce există ca fi nd energie, de ce ne percepem pe noi înşine mai mult ca fi nţe fizice decât ca fi nţe energetice ? S-ar putea spune că emoţiile orientate spre supravieţuire (emoţiile constituie *energie în mişcare)* sunt de frecvenţă scăzută sau cu energie scăzută. Acestea vibrează la o lungime mai scurtă de undă, împotmolindu-ne în starea fizică de a fi. Devenim mai denşi, mai grei şi mai corporali, pentru că energia ne facem să vibrăm mai lent. Într-un sens destul de literal, alcătuirea corpului devine mai mult masă şi mai puţin energie... mai multă materie, mai puţin spirit.

Notă: Bentov, Itzhak, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness,* Destiny Books, Rochester, 1988. Vezi şi Ramtha, *A Beginners Guide to Creating Reality,* JZK Publishing, Yelm, 2005. Conform modelului cuantic al realităţii,

"orice lucru" sau "niciun lucru" nu constituie altceva decât unde de energie care vibrează cu frecvenţe diferite. Este logic atunci ca densitatea materiei să fie direct proporţională cu frecvenţa vibraţiei - cu cât vibraţia este mai lentă, cu atât va fi



materia mai densă şi invers. Emoţiile de stres ne scad frecvenţa de vibraţie şi ne fac să fim mai mult materie şi mai puţin energie.

Comparaţie între emoţiile de supravieţuire şi emoţiile superioare

Undele de frecvenţă înaltă de deasupra vibrează mai rapid, fi nd, din această

cauză, mai apropiate de frecvenţa vibratorie a energiei şi mai îndepărtate de cea a materiei. Coborând pe scară, se poate observa cum, cu cât este mai lentă lungimea de undă, cu atât mai "materială" devine energia. Astfel emoţiile de supravieţuire ne împotmolesc şi ne determină să semănăm mai mult cu materia şi mai puţin cu energia. Emoţii precum furia, ura, suferinţa, ruşinea, vina, spiritul critic şi dorinţa sexuală ne fac să ne simţim mai fizici, pentru că sunt purtătoarele unei frecvenţe mai lente şi care seamănă mai mult cu cea a obiectelor fizice. Totuşi, emoţiile superioare precum iubirea, bucuria şi recunoştinţa au frecvenţă mai înaltă. în consecinţă, acestea au mai multe în comun cu energia şi mai puţin cu fizicul/materialul.

Aşa că ar putea fi logic că, dacă ne inhibăm emoţiile mai primitive, de supravieţuire, şi începem să ne înfrângem dependenţa de acestea, energia noastră va fi de frecvenţă mai înaltă, iar probabilitatea ca aceasta să ne înrădăcineze la nivelul corpului scade. Într-un fel, vom putea elibera energie din organism, moment în care corpul "se va transforma" în minte şi ne vom ridica, în mod natural, către un nivel superior de conştiinţă, mai aproape de Izvor... şi ne vom simţi mai conectaţi la inteligenţa universală.

Dependenţa de a fi "cineva"

Când se declanşează reacţia de stres, indiferent dacă ameninţarea este reală

sau închipuită, în sistemul nostru dă năvală o cascadă de substanţe chimice ce ne impulsionează puternic din punct de vedere energetic, "trezindu-ne", pe moment,

corpul şi anumite părţi din creier, pentru a ne concentra întreaga atenţie asupra Marii Triplete. Căpătăm, astfel, un grad mare de dependenţă. E ca şi cum am bea un expresso triplu - ne activăm puternic pentru câteva clipe.

Cu timpul, dezvoltăm o dependenţă conştientă de propriile probleme, de situaţi le nefavorabile, de relaţiile noastre nesănătoase, întreţinem în viaţă astfel de situaţi ca să ne alimentăm dependenţa de emoţiile orientate spre supravieţuire, astfel încât să ne amintim cine credem că suntem ca persoană. Suntem, pur şi simplu, îndrăgostiţi de impulsul

de energie pe care îl dobândim de la propriile necazuri.

Mai mult, această stare de excitare emoţională o asociem cu fiecare persoană, obiect, loc şi experienţă din lumea înconjurătoare, cunoscute şi familiare.

Devenim dependenţi şi de aceste elemente din mediu; ne însuşim mediul ca fiind propria identitate.

Dacă veţi fi de acord că ne putem activa reacţia de stres printr-un simplu gând, atunci este logic că putem dobândi acelaşi flux de substanţe chimice de stres, generatoare de dependenţă, ca în situaţia în cafe am fi fugăriţi de un prădător, în consecinţă, devenim dependenţi de propriile gânduri; acestea încep să ne dea o stare inconştientă de excitare, datorată surplusului de adrenalină şi constatăm că este foarte greu să gândim altfel. A gândi superior felului în care simţim sau a gândi în afara proverbialei cutii devine, pur şi simplu, mult prea dificil. Momentul în care începem să negăm substanţele chimice de care suntem dependenţi - în acest caz, gândurile şi sentimentele obişnuite asociate cu dependenţa noastră emoţională -

apar pofte, dureri date de sevraj şi o armată de vociferări interioare care ne îndeamnă să nu ne schimbăm. Şi uite aşa, rămânem ferecaţi în realitatea cu care ne-am obişnuit.

Astfel, gândurile şi sentimentele noastre care sunt, în mod predominant, autolimitative, ne menţin în ghearele tuturor problemelor, stărilor, factorilor de stres şi opţiunilor greşite care s-au aflat la originea efectului de tip *luptă-sau-fugi.* Ne păstrăm în jur toţi aceşti stimuli negativi ca să putem produce reacţia de stres, pentru că această dependenţă consolidează ideea propriei identităţi, servind numai la reafirmarea acesteia. Mai simplu spus, majoritatea dintre noi suntem dependenţi de probleme şi situaţi de viaţă care produc stres. Indiferent dacă e vorba de o slujbă sau de o relaţie proastă, ne păstrăm necazurile aproape pentru că acestea ajută la afirmarea propriei identităţi în calitate de "cineva"; acestea ne alimentează

dependenţele cu emoţii de joasă frecvenţă.

Cel mai dăunător lucru dintre toate este că trăim cu spaima că, dacă

problemele respective ar dispărea, n-am şti ce să gândim şi cum să ne simţim şi n-am mai putea trăi impulsul de energie care ne face să ne amintim cine suntem. În cazul celor mai mulţi dintre noi, ferească Dumnezeu să nu *fim* cineva. Cât ar fi de groaznic să fi un nimeni, să nu ai identitate ?

Sinele egoist

După cum se poate vedea, ceea ce se stabileşte ca fiind *sine* există în contextul asocierii noastre emoţionale colective cu propriile gânduri şi sentimente, probleme şi toate celelalte elemente ale Mari Triplete. Mai e de mirare că oamenilor li se pare atât de greu să pătrundă în interior, lăsând în urmă această realitate autogenerată ? Cum am putea şti cine suntem dacă n-ar exista mediul nostru, trupul şi timpul ? Iată de ce suntem atât de dependenţi de lumea exterioară. Ne limităm să

ne folosim simţurile ca să definim şi să cultivăm emoţii, astfel încât să putem primi răspunsul fiziologic care ne reafirmă propriile dependenţe. Toate acestea au rostul de a ne face să ne simţim umani.

Atunci când reacţia de supravieţuire este disproporţionată faţă de cele petrecute în mediul înconjurător, excesul respectiv de hormoni de reacţie la stres ne fixează la nivelul parametrilor sinelui. Se poate spune că devenim excesiv de egoişti.

Ne obsedează propriul trup ori vreun aspect anume din mediu şi trăim ca sclavi ai timpului. Suntem prinşi în capcana acestei realităţi anume şi ne simţim lipsiţi de puterea de a ne schimba, de a ne dezobişnui de obiceiurile noastre nocive.

Aceste emoţii disproporţionate de supravieţuire înclină balanţa unui *ego* sănătos (acel sine la care ne referim în mod conştient când spunem cuvântul "eu").

Când deţine controlul, funcţia sa firească este să se asigure că suntem protejaţi şi în siguranţă în mediul înconjurător. De exemplu, ego-ul se asigură că păstrăm distanţa faţă de un foc de artificii ori că nu ne apropiem prea mult de marginea prăpastiei. În stare de echilibru, instinctul firesc al ego-ului este autoconservarea. Există un echilibru sănătos între nevoile sale şi necesităţile altora, între atenţia îndreptată

către sine şi cea concentrată asupra altora.

Când ne aflăm în regim de supravieţuire, într-o situaţie de urgenţă, este logic ca sinele să aibă prioritate. Dar atunci când trupul şi creierul sunt forţate de substanţele chimice de stres să-şi părăsească starea de echilibru, sinele se supra-concentrează asupra supravieţuirii şi se autoplasează pe primul loc, până la excluderea oricărui alt lucru - suntem egoişti fară încetare şi măsură. Astfel, devenim prea

compătimindu-ne şi culpabilizându-ne în exces. Atunci când ego-ul se află într-o stare permanentă de stres, are o singură prioritate: "Eu înainte de toate".

În astfel de condiţii, ego-ul este preocupat în principal de anticiparea fiecărui rezultat al fiecărei situaţi , concentrat peste măsură pe anumite aspecte şi dând la o parte restul de 99,9999% realitate. De fapt, cu cât definim mai mult realitatea prin propriile simţuri, cu atât realitatea respectivă ne devine lege. Iar realitatea materială

ca lege este exact opusul legii cuantice. Orice lucru asupra căruia ne concentrăm atenţia devine realitate. În consecinţă, dacă atenţia ni se apleacă asupra corpului şi asupra universului nostru fizic, şi dacă suntem blocaţi într-o bucată anume de timp liniar, toate acestea ne devin realitate.

Să uităm de oameni pe care îi ştim, de problemele pe care le avem, de obiectele pe care le posedăm şi de locurile în care mergem; să pierdem noţiunea timpului, să ne depăşim trupul şi nevoia acestuia de rutină; să renunţăm la extazul provocat de experienţele emoţionale familiare care ne reafirmă identitatea; să ne detaşăm de obişnuinţa de a anticipa o situaţie vi toare sau de a rememora o amintire; să lăsăm din braţe sinele egoist care nu are altă preocupare decât propriile nevoi; să gândim sau să visăm mai sus decât simţim şi să tânjim după necunoscut -

iată cum se porneşte pe calea eliberării de viaţa noastră nesatisfacătoare.

Dacă gândurile ne pot îmbolnăvi, atunci ne pot şi vindeca ?

Să mai facem un pas: vă explicam mai sus că ne putem declanşa reacţia de stres numai printr-un gând. Vă mai menţionam şi faptul dovedit ştiinţific că

substanţele chimice asociate cu stresul acţionează declanşatorul genetic creând un mediu foarte dur în jurul propriilor celule, generând astfel boala. Aşadar, conform logicii pure, gândurile ne pot cu adevărat îmbolnăvi. Dacă gândurile ne pot îmbolnăvi, atunci ne-ar putea oare şi vindeca ?

Să zicem că o persoană a trecut prin câteva experienţe într-o perioadă

scurtă de timp, care i-au produs o mulţime de resentimente. Consecinţa reacţiilor sale inconştiente la evenimentele respective a fost că persoana a persistat în propria amărăciune. Substanţele chimice care corespund acestei emoţii i-au inundat celulele.

Cu trecerea săptămânilor, emoţia i s-a transformat în dispoziţie, care s-a continuat, luni la rând şi s-a transformat în trăsătură de temperament, perpetuată timp de ani de zile, până când a format o puternică trăsătură de personalitate numită

resentiment. De fapt, a memorat atât de bine această emoţie, încât organismul a ajuns să ştie mai bine decât conştientul ce înseamnă resentimentul, pentru că

persoana se păstra, de foarte mulţi ani, în limitele unui ciclu de gândire-simţire, simţire-gândire.

Pe baza celor aflate despre emoţii ca semnătură chimică a unei experienţe, nu aţi fi de acord că, atât timp cât persoana se agaţă de resentiment, organismul acesteia va reacţiona ca şi cum ar trăi încă experienţa evenimentelor de demult care îl determinaseră, la început, să adopte emoţia respectivă ? În plus, dacă reacţia organismului la substanţele chimice care definesc resentimentul tulbură funcţionarea anumitor gene, iar reacţia susţinută respectivă semnalează neîncetat aceloraşi gene să reacţioneze în acelaşi mod, n-ar putea organismul să dezvolte, în cele din urmă, o maladie fizică precum cancerul, de exemplu ?

Dacă aşa stau lucrurile, nu este posibil ca, odată dememorată această

emoţie de permanent resentiment, renunţând la gândurile care generau senzaţia de resentiment şi invers, organismul persoanei (în calitate de inconştient) să se elibereze de această sclavie emoţională ? Iar, cu timpul, n-ar înceta oare să mai transmită

aceleaşi semnale către aceleaşi gene ?

Să încheiem închipuindu-ne că persoana respectivă a început să gândească

şi să simtă în moduri benefice într-o asemenea măsură încât şi-a inventat un nou ideal de sine asociat unei noi personalităţi. Pe măsură ce trece într-o nouă stare de a fi, n-ar putea să trimită semnale binefăcătoare către propriile gene, condiţionându-şi astfel organismul în raport cu o stare emoţională superioară, înainte de a trece prin experienţa efectivă a însănătoşirii ? N-ar putea realiza acest lucru în asemenea măsură, încât corpul să înceapă să se transforme doar prin forţa gândului ?

Ceea ce tocmai v-am descris în termeni simpli i s-a întâmplat unui participant la unul dintre seminarele susţinute de mine, care a învins cancerul.

Bil , în vârstă de 57 de ani, era constructor de acoperişuri, îi apăruse o leziune pe faţă, pe care dermatologul o diagnosticase ca melanom malign. În ciuda intervenţiei chirurgicale, a tratamentului cu radiaţi şi chimioterapiei, cancerul i-a revenit la gât, apoi la o coapsă şi, în cele din urmă, la călcâi. De fiecare dată, Bil a urmat acelaşi tip de tratament.

În mod firesc, Bil a trecut şi el prin momentele lui de "*De ce tocmai mie ?* ".

Îşi dădea seama că expunerea excesivă la soare era un factor de risc, dar mai cunoştea şi pe alţii care fuseseră la fel de expuşi şi care nu făcuseră cancer. A rămas fixat pe această nedreptate.

După tratamentul împotriva aceluiaşi tip de cancer la coapsa stângă, Bill a început să se gândească dacă nu cumva propriile gânduri, emoţii şi comportamente avuseseră partea lor de contribuţie la apariţia boli de care suferea. într-un moment de reflecţie, şi-a dat seama că de mai bine de 30 de ani fusese înţepenit într-o stare de resentimente, gândind şi simţind că fusese întotdeauna obligat să renunţe la ceea ce-şi dorea, de dragul celorlalţi.

După terminarea liceului dorise, de exemplu, să-şi aleagă profesia de muzician. Tatăl lui suferise însă un accident şi nu mai putea lucra, iar Bill fusese obligat să intre în afacerea de construcţii de acoperişuri a familiei. Obişnuia să-şi retrăiască sentimentele pe care le încercase anunţat fi nd că trebuie să renunţe la aspiraţiile pe care le nutrea, şi încă în asemenea măsură, încât corpul îi trăia încă în acel moment. Acest fapt mai stabilise şi un tipar recurent de visuri amânate. Ori de

câte ori nu-i ieşea ceva după dorinţă, ca atunci când s-a prăbuşit piaţa imobiliară

exact când îşi extinsese el afacerea, găsea totdeauna pe cineva pe care să arunce vina.

Bil memorase atât de bine amărăciunea ca model de răspuns emoţional, încât îi domina personalitatea şi se transformase într-un program inconştient. Starea lui de a fi transmisese acel semnal către aceleaşi gene un timp atât de îndelungat, încât acestea generaseră boala care îl chinuia în prezent.

Bil nu mai putea permite mediului să-l controleze: oameni , locurile şi influenţele din viaţa lui îi dictaseră dintotdeauna cum să simtă, ce să gândească şi cum să se comporte. Simţea că, pentru a rupe legăturile cu vechiul sine ca să

reinventeze unul nou, trebuia să-şi părăsească mediul obişnuit. Aşa că s-a retras pentru două săptămâni din viaţa sa de zi cu zi şi a plecat la Baja, în Mexic.

În primele cinci dimineţi, Bil a analizat cum gândea când era plin de resentimente. S-a transformat într-un observator cuantic al propriilor gânduri şi sentimente; şi-a conştientizat inconştientul. Pe urmă, a fost atent la comportamentele şi acţiunile inconştiente de până atunci. S-a hotărât să nu mai repete niciun gând, comportament sau emoţie care să nu conţină măcar un strop de iubire de sine.

După prima săptămână petrecută în această stare de veghe, Bil s-a simţit liber, pentru că-şi eliberase corpul de dependenţa emoţională de resentimente.

Inhibându-şi gânduri şi sentimente cu care se obişnuise şi care îi determinaseră

comportamentul, Bill s-a oprit cumva singur să transmită semnalele specifice emoţiilor de supravieţuire, care să-i condiţioneze organismul în raport cu aceeaşi

configuraţie mentală. Ulterior, organismul a eliberat energie, disponibilă spre utilizare pentru conceperea unui destin pentru sine.

În săptămâna care a urmat, Bil s-a simţit atât de înălţat, încât s-a

gândit la noul sine pe care şi-l dorea şi cum ar reacţiona acesta la oameni , locurile şi influenţele care îl controlaseră. A hotărât, de exemplu, ca de fiecare dată când nevasta sau copi i îşi exprimau vreo dorinţă, să le răspundă cu blândeţe şi generozitate în loc să-i facă să se simtă o povară. Pe scurt, s-a concentrat pe cum voia să gândească, să acţioneze şi să simtă când s-ar fi aflat într-una dintre situaţi le care-l stârniseră în trecut. Îşi crea o nouă personalitate, o minte nouă şi o nouă stare de a fi.

Bil a început să pună în practică tot ce-şi pusese în minte pe plaja din Baja.

La puţin timp după întoarcerea acasă, a observat că tumoarea de la călcâi se făcuse nevăzută. În răstimp de aproximativ o săptămână, când s-a dus la medic, cancerul dispăruse. Pentru totdeauna.

Acţionându-şi în noi moduri creierul, Bil s-a transformat la nivel biologic faţă

de cum era. În consecinţă, a transmis semnale noi unor gene noi, iar celulele canceroase n-au putut coexista cu noua sa configuraţie mentală, cu noua sa chimie internă şi cu noul sine. Prins cândva în capcana emoţiilor trecutului, acum trăieşte într-un nou viitor.

Creaţia: viaţa ca un "nimeni"

La finalul capitolului anterior vă descriam pe scurt cum putem trăi în regim creator. Acelea sunt momentele de angajament deplin, de completă prezenţă în flux, astfel încât mediul, corpul şi timpul să pară imateriale şi să nu ne cotropească

gândurile conştiente.

Viaţa în regim creativ înseamnă să trăiţi ca un nimeni. Aţi observat vreodată

că, de fiecare dată când vă găsiţi în plină activitate creativă, uitaţi de dumneavoastră

înşivă ? Va disociaţi de lumea cunoscută. Încetaţi să mai fiţi cineva care îşi asociază

identitatea cu anumite lucruri aflate în posesia dumneavoastră, cu anumiţi oameni pe care îi cunoaşteţi, cu sarcinile specifice pe care le îndepliniţi şi cu anumite locuri în care aţi locuit, la un moment sau altul. S-ar putea spune că, atunci când vă aflaţi într-o stare de

creativitate, uitaţi de obişnuinţa de a fi dumneavoastră *înşivă.* Vă lepădaţi de sinele egoist şi deveniţi fară de sine.

Aţi depăşit timpul şi spaţiul şi v-aţi transformat în conştient pur, imaterial.

Odată deconectat de trup, când nu vă mai concentraţi pe oameni, locuri sau obiecte

din mediul înconjurător şi dincolo de timpul linear, pătrundeţi prin poarta câmpului cuantic. Nu puteţi pătrunde fiind cineva, trebuie s-o faceţi fi nd nimeni. Trebuie să

lăsaţi la intrare eul concentrat asupra sieşi şi să intraţi în lumea conştientului fiind conştiinţă pură. Şi, aşa cum spuneam în capitolul 1, ca să vă transformaţi corpul (să

cultivaţi o stare mai bună de sănătate), anumite condiţii exterioare (o nouă slujbă sau o relaţie nouă, poate) sau linia temporală (spre o posibilă realitate vi toare), trebuie să ajungeţi nimeni, nimic, nicicând.

Aşadar, iată marele indiciu: ca să vă puteţi schimba orice aspect al vieţii (trup, mediu sau timp), trebuie să-l transcendeţi. Ca să puteţi controla Marea Tripletă, trebuie s-o lăsaţi în urmă.

Lobul frontal: locul creaţiei şi al schimbări

Când suntem în plin proces de creaţie, ne activăm centrul creativ din creier, lobul frontal (parte a creierului frontal, care cuprinde cortexul prefrontal). Aceasta este porţiunea cea mai nouă, cea mai evoluată a sistemului nervos uman precum şi cea mai adaptabilă parte a creierului. Acesta tinde să fie centrul creativ al propriei identităţi şi forul superior sau aparatul de luare a deciziilor. Lobul frontal este sălaşul atenţiei, al concentrării, al conştientului, al observaţiei şi al conştientului. Este locul în care se petrec speculaţi le privitoare la posibilităţi, unde manifestăm intenţii ferme, unde se iau decizii conştiente, se controlează comportamentele impulsive şi emoţionale şi se învaţă lucruri noi.

De dragul simplificări , să spunem că lobul frontal realizează trei funcţii esenţiale. Acestea vor interveni toate, pe măsură ce învăţăm şi punem în practică

paşii de meditaţie în vederea renunţării la obişnuinţa de a fi noi înşine din partea a III-a a acestei cărţi.

1. Metacunoaşterea: cum să deveniţi conştient de sine pentru a inhiba

stările mentale şi corporale nedorite

Dacă vreţi să creaţi un nou sine, trebuie mai întâi să încetaţi să mai fiţi vechiul sine. În procesul de creaţie, prima funcţie a lobului frontal este aceea de a deveni conştient de sine.

Deoarece avem capacităţi *metacognitive* - capacitatea de a ne observa propriile gânduri şi sinele - putem decide cum nu mai vrem *sa fim...* să gândim, să

acţionăm şi să simţim. Această capacitate de autoreflecţie ne permite să ne cercetăm

pe noi înşine şi după aceea să facem un plan de modificare a propriilor comportamente, astfel încât să putem produce rezultate mai fericite şi dezirabile (Wallace, B. Alan, *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mină,* Wisdom Publications, Inc., Boston, 2006).

Atenţia este locul asupra căruia vă îndreptaţi energia. Pentru a folosi atenţia ca să vă capacităţi propria viaţă, va trebui să examinaţi ce aţi creat deja. Acesta este punctul din care putem spune că începeţi să vă cunoaşteţi. Vă analizaţi convingerile despre viaţă, despre propria persoană şi despre ceilalţi. Sunteţi ceea *ce* sunteţi, *sunteţi* unde sunteţi, şi *sunteţi* cine sunteţi din pricina a ceea ce credeţi despre dumneavoastră. Convingerile dumneavoastră sunt gândurile pe care continuaţi să le acceptaţi, conştient sau inconştient, ca legi ale propriei vieţi. Fie că le conştientizaţi sau nu, acestea vă afectează totuşi realitatea.

Aşadar, dacă vreţi cu adevărat o nouă realitate personală, începeţi să

observaţi toate aspectele personalităţi dumneavoastră de acum. Dat fiind faptul că

acestea operează în primul rând sub nivelul conştientului, foarte asemănător programelor automate, va trebui să pătrundeţi înăuntru şi să examinaţi aceste elemente de care nu eraţi probabil conştient înainte. Dat fi nd faptul că

personalitatea cuprinde felul în care gândiţi, acţionaţi şi simţiţi,

trebuie să fiţi atent la gândurile inconştiente, la comportamentele reflexe şi reacţi le emoţionale - puneţi-le sub observaţie pentru a stabili dacă sunt reale şi dacă vreţi să le susţineţi în continuare cu energia dumneavoastră.

Familiarizarea cu stările inconştiente ale minţii şi trupului presupune un act de voinţă, intenţie şi luciditate. Dacă deveniţi mai atent, atenţia devine susţinută.

Dacă atenţia este susţinută, conştientizaţi mai mult. Conştientizând mai mult, sunteţi mai conştient. Dacă sunteţi mai conştient, veţi observa mai mult. Dacă observaţi mai mult, vă va creşte capacitatea de observare a sinelui şi a celorlalţi oameni şi a elementelor interne şi externe ale propriei realităţi. În sfârşit, cu cât observaţi mai mult, cu atât vă treziţi din starea de minte inconştientă şi treceţi în cea de atenţie conştientizată.

Scopul conştientizării sinelui este acela de a nu mai permite niciunui gând, niciunei acţiuni sau emoţii pe care nu le mai doriţi să treacă de bariera atenţiei.

Astfel, cu timpul, capacitatea dumneavoastră de inhibare conştientă a acelor stări de a fi va determina stoparea declanşări şi consolidării vechilor circuite neurologice asociate cu vechea personalitate. Şi, în consecinţa încetări re-creări zilnice a aceleiaşi configuraţii neurologice, vă remodelaţi echipamentul cerebral asociat cu

vechiul sine. În plus, întrerupând manifestarea sentimentelor asociate cu gândurile respective, nu mai transmiteţi la fel genelor semnalele obişnuite. Împiedicaţi corpul să se mai reafirme ca fiind aceeaşi minte. Acesta este procesul prin care începeţi, pur şi simplu, să vă "pierdeţi mintea".

Ca urmare, pe măsură ce vă dezvoltaţi abilitatea de a vă obişnui cu toate aspectele vechiului dumneavoastră sine, la final, veţi deveni mai conştient. Scopul dumneavoastră în acest caz este să vă dezvăţaţi de ce eraţi pe vremuri, astfel încât să

eliberaţi energia necesară pentru a crea o viaţă nouă şi o personalitate nouă. Nu se poate construi o nouă realitate personală păstrând aceeaşi personalitate. Trebuie să

deveniţi altcineva. Metacunoaşterea este prima dumneavoastră sarcină

atunci când lăsaţi trecutul în urmă ca să creaţi un nou vi tor.

2. Crearea unei noi configuraţii mentale care să producă noi modalităţi de

a fi

Cea de-a doua funcţie a lobului frontal este crearea unei noi minţi -

eliberarea de reţelele neurologice generate de felul în care vi s-a acţionat creierul ani la rând şi influenţarea acestuia în direcţia unui nou mod de circuitare.

Când avem grijă să ne alocăm timp şi spaţiu numai pentru noi, pentru a reflecta la un nou fel de a fi, creăm momentul propice pentru ca lobul frontal să se angajeze în creaţie. Ne putem imagina noi posibilităţi şi ne putem pune întrebări esenţiale referitor la ce ne dorim cu adevărat, la cum şi cine dorim să fim, la ce vrem să schimbăm legat de noi înşine şi condiţiile noastre de viaţă.

Deoarece lobul frontal se află în legătură cu toate celelalte părţi ale creierului, acesta are capacitatea de a scana toate circuitele nervoase pentru a asambla, fară cusur, elemente de informaţie stocate sub formă de cunoştinţe şi experienţă.

Selectează apoi dintre circuitele neurologice respective, cormbinându-le într-o varietate de moduri, pentru a produce noi configuraţi aparţinând unei noi minţi. Procedând astfel, se creează un model de reprezentare internă pe care îl vedem ca o imagine mentală a rezultatului pe care intenţionăm să-l obţinem. Aşadar, este logic ca un volum mai mare de cunoştinţe să influenţeze varietatea de reţele neurologice de care dispunem în configuraţie, devenind cu atât mai capabili să visăm la modele mai complexe şi detaliate.

Pentru a ne lansa în acest pas al procesului de creaţie, este întotdeauna bine să intrăm într-o stare de reflecţie, contemplaţie, posibilitate sau speculaţie, punându-ne câteva întrebări esenţiale. Întrebările cu final deschis constituie cea mai provocatoare metodă de generare a unui flux cursiv al conştiinţei:

-

Cum ar fi dacă... ?

-

Ce modalitate mai bună ar fi ca să... ?

-

Dacă aş fi eu în locul lui/ei şi aş trăi în această realitate ?

-

Ce personaj istoric admir şi ce trăsături demne de admirat avea ?

Răspunsurile găsite alcătuiesc în mod firesc o nouă configuraţie, pentru că, pe măsură ce răspundeţi cu sinceritate, creierul va începe să funcţioneze altfel.

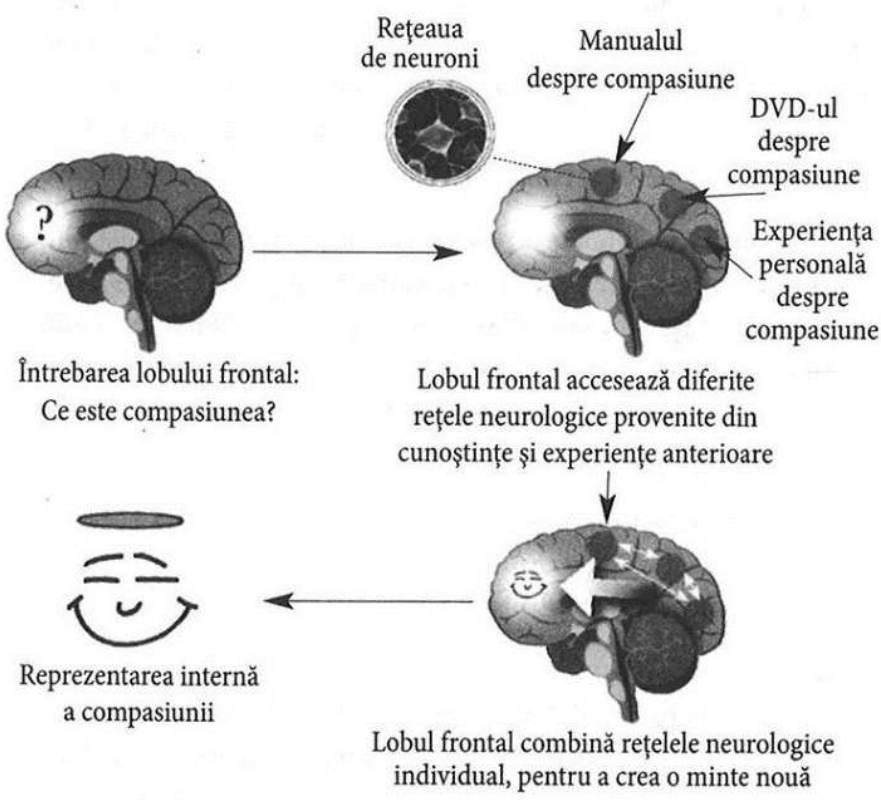
Începând să repetaţi mental noile feluri de a fi, modelaţi alte circuite neurologice şi, cu cât vă puteţi "transforma" mai mult, cu atât vă veţi putea transforma mai mult creierul şi viaţa.

Fie că vreţi să fiţi bogat sau să deveniţi un părinte mai bun, ori un mare vrăjitor, dacă tot veni vorba, poate nu e o idee rea să vă umpleţi creierul cu cunoştinţe despre subiectul pe care l-aţi ales, astfel încât să dispuneţi de mai multe

"cărămizi" ca să construiţi un nou model al realităţii pe care vreţi s-o adoptaţi. De fiecare dată când dobândiţi informaţie, adăugaţi noi conexiuni sinaptice care vor servi ca materie primă pentru eliminarea modelului cunoscut de funcţionare a creierului.

Cu cât aflaţi mai multe, cu atât aveţi mai multe arme ca să atacaţi şi să

detronaţi vechea personalitate.


Reţeaua de neuroni
Manualul despre compasiune
DVD-ul despre compasiune
Experienţa personală despre compasiune
?
Întrebarea lobului frontal: Ce este compasiunea?
Lobul frontal accesează diferite reţele neurologice provenite din cunoştinţe şi experienţe anterioare
Reprezentarea internă a compasiunii
Lobul frontal combină reţelele neurologice individual, pentru a crea o minte nouă

Lobul frontal, creator

Atunci când lobul frontal operează în regim de creaţie, acesta scotoceşte prin întregul peisaj cerebral şi adună toate informaţi le deţinute pentru a crea o minte nouă. Dacă noua stare deafipe care doriţi s-o creaţi este compasiunea, atunci, odată ce vă întrebaţi cum ar fi să simţiţi compasiune, lobul frontal va combina diferite reţele neurologice, realizând combinaţi noi pentru a crea un model inedit sau o viziune nouă. Ar putea prelua informaţie stocată din cărţile citite, filmele văzute, experienţe personale şi aşa mai departe, astfel încât să determine creierul să

lucreze în modalităţi inedite. Odată creată mintea cea nouă, vă apare în faţa ochilor un program, o hologramă ori o viziune a sensului pe care îl daţi compasiuni .

3. Cum să faceţi gândul să fie mai puternic decât orice altceva

În cursul procesului de creaţie, cel de-al treilea rol vital al lobului

frontal este acela de a face gândul să fie mai puternic decât orice altceva. (Rămâneţi pe recepţie ca să aflaţi cum se face, în partea a IlI-a).

Când vă aflaţi într-o stare de creaţie, lobul frontal devine foarte activ şi reduce volumul circuitelor din restul creierului, astfel încât să nu se mai prelucreze o cantitate mare de informaţie, cu excepţia unui gând unic (Robertson, Ian, *Mină*

Sculpture: Unlocking Your Brairis Untapped Potenţial, Bantam Books, New York,

2000. Vezi şi Andrew Newberg, Eugene dAquili şi Vince Rause, *Why God Wont Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* Ballantine Books, New York, 2001).

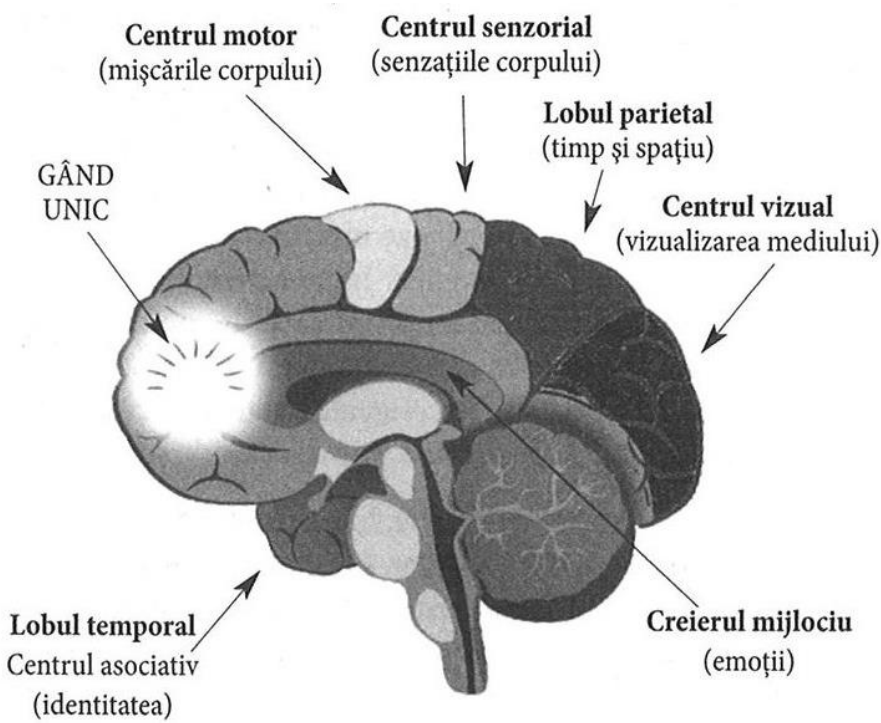
Deoarece lobul frontal este executivul cu rol de mediator pentru restul creierului, poate monitoriza întreaga "geografie". Aşadar, acesta reduce volumul centrilor senzoriali (care răspund de "simţirea" corpului), al centrilor motori (răspunzători de mişcarea corpului), al centrilor asociativi (unde ne sălăşluieşte identitatea), precum şi a circuitelor de prelucrare a timpului... pentru a le reduce la tăcere. În condiţiile unei activităţi neurologice foarte reduse, s-ar putea spune că nici nu mai există minte care să prelucreze aportul senzorial (să reţinem că *minte* înseamnă creier în acţiune), care să activeze mişcarea în mediul înconjurător sau care să facă asocieri între activităţi şi timp; în astfel de momente nu avem trup, am devenit "nimic" şi existăm nicicând -

suntem conştiinţă pură. Odată zgomotul stins în zonele respective ale creierului, starea de creativitate este una în care nu există eu sau sine aşa cum le ştim noi.

Când vă aflaţi în regim de creaţie, lobul frontal deţine controlul. Acesta devine atât de angajat, încât gândurile vi se transformă în realitate şi experienţă.

Indiferent la ce vă gândiţi în astfel de clipe, acesta este întregul conţinut pe care îl prelucrează lobul frontal. Pe măsură ce "reduce volumul" zgomotelor provenite din celelalte zone ale creierului, îndepărtează sursele de distragere a atenţiei. Universul interior al gândirii devine la fel de real ca şi lumea concretă din jur. Gândurile sunt surprinse la nivel neurologic şi întipărite în arhitectura cerebrală, sub formă de experienţă.

Dacă puneţi efectiv în practică acest proces de creaţie, după cum ştiţi, experienţa respectivă produce o emoţie şi începeţi să vă simţiţi ca şi cum evenimentul ar avea loc efectiv în prezent. Sunteţi una cu gândurile şi sentimentele asociate cu realitatea dorită. Vă aflaţi acum într-o nouă stare de a fi. S-ar putea spune, la momentul în cauză, că vă rescrieţi programele subconştiente, recondiţionându-vă corpul în raport cu o nouă minte.



Lobul frontal cu funcţie de control al volumului Atunci când gândul care vă preocupă se transformă în experiență, lobul frontal reduce volumul cu care glăsuiește restul creierului, astfel încât să nu se mnai prelucreze nimic altceva decât gândul acela unic. Deveniți imobil, nu vă mai simțiți corpul, nu mai percepeți spațiul și timpul și uitați de dumneavoastră.

Pierdeţi-vă mintea, eliberaţi-vă energia

În actul de creaţie, când ne transformăm în acel "nimeni", "nimic" sau

"nicicând", nu ne mai creăm semnătura chimică obişnuită, pentru că nu mai avem aceeaşi identitate; nu mai gândim şi nu (ne) mai simţim la fel. Reţelele neurologice configurate de felul nostru de a gândi în regim de supravieţuire sunt acum reduse la tăcere, iar personalitatea anterior dependentă de transmiterea continuă de semnale către organism astfel încât acesta să producă hormoni de stres, pur şi simplu...

dispare.

Pe scurt, sinele emoţional care exista în regim de supravieţuire nu mai funcţionează. În momentul în care se petrece acest lucru, identitatea noastră

anterioară, "starea de a fi" înlănţuită de gândirea şi simţirea în regim de supravieţuire şi-a încetat existenţa. Pentru că nu mai "suntem" aceeaşi fi nţă, energia emoţională

blocată în corp este acum liberă să se mişte.

Şi atunci, unde se duce energia care alimenta înainte acel eu emoţional ? De dus, trebuie să se ducă undeva, aşa că se deplasează în alt loc. Energia respectivă, sub formă de emoţie, se îndreaptă în sus în organism, de la centrii hormonali către zona inimi (pe calea către creier)... şi, dintr-odată, ne simţim minunat, plini de bucurie, dezinvolţi. Ne îndrăgostim de propria creaţie. Acesta este momentul în care trăim experienţa stări noastre fireşti de a fi. Odată ce încetăm să mai alimentăm cu energie acel sine emoţional, acţionat de reacţia la stres, am trecut de la iubirea de sine la lipsa de sine (Dintr-o conversaţie avută cu Rolin McCraty, director de cercetare la HeartMath Research Center, din Boulder Creek, California, în octombrie 2008, referitoare la cercetările acestuia legate de deplasarea energiei dinspre corp spre creier trecând prin inimă în cursul *coerenţei.* Vezi McCraty, Rolin şi colab., "The Coherent Heart: heart-brain inte-ractions, psychophysiological coherence and the emergence of system-wide order", *Integral Reviewy* nr. 2, voi. 5, dec. 2009).

În condiţiile transmutării acelei forme vechi de energie într-o emoţie de frecvenţă mai înaltă, corpul este eliberat de sclavia sa emoţională. Suntem ridicaţi deasupra orizontului ca să contemplăm un peisaj cu totul nou. Încetând să mai percepem realitatea prin prisma acelor

vechi emoţii de supravieţuire, întrevedem noi posibilităţi. Iar eliberarea aceasta vindecă trupul şi eliberează mintea.

Să mai privim o dată graficul energiei şi frecvenţelor, de la emoţiile de supravieţuire până la emoţiile superioare (vezi Figura 5A). Când organismul eliberează furie sau ruşine sau dorinţă sexuală, acestea sunt transformate în bucurie, iubire sau recunoştinţă. În această călătorie spre emiterea de energie superioară, corpul (pe care l-am condiţionat să se transforme în minte) îşi pierde calităţile de

"creier în acţiune" şi devine energie cu grad superior de coerenţă; materia care alcătuieşte corpul exprimă o frecvenţă de vibraţie mai mare. Iar noi ne simţim conectaţi la ceva superior. Pe scurt, manifestăm mai mult din natura noastră divină.

Când trăim în regim de supravieţuire, încercăm să controlăm sau să forţăm un rezultat - aşa face eul. Când trăim cu emoţia superioară a creaţiei, ne simţim atât de înălţaţi, încât nu am încerca niciodată să analizăm cum sau când s-ar împlini destinul ales. Suntem încredinţaţi că se va petrece pentru că l-am trăit deja în minte şi în trup - în gând şi în simţire. Suntem convinşi că aşa se va întâmpla, pentru că ne simţim conectaţi la ceva superior. Ne aflăm într-o stare de gratitudine pentru că ne simţim ca şi cum s-ar fi întâmplat deja.

Detaliile specifice ale rezultatului dorit - când va avea loc, unde şi în ce condiţii - nu le cunoşteţi în totalitate, dar v-aţi pus credinţa într-un viitor pe care nu-l

SUPRAVIEŢUIRE		CREAŢIE
Stres		Homeostază
Contracţie		Expansiune
Catabolism		Anabolism
Disconfort (boală)		Sănătate
Dezechilibru		Echilibru
Dezintegrare		Tămăduire
Degenerare		Regenerare
Frică/Furie/Tristeţe		Iubire/Bucurie/Încredere
Egoism	vs.	Altruism
Mediu/Trup/Timp		Fără obiecte/Fără trup/Fără timp
Pierdere de energie		Creare de energie
Urgenţă		Creştere/Vindecare
Concentrare unilaterală		Concentrare multilaterală
Separare		Conectare
Realitate determinată de simţuri		Realitate dincolo de simţuri
Cauză şi efect		Cauzarea unui efect
Posibilităţi limitate		Toate posibilităţile
Incoerenţă		Coerenţă
Cunoscut		Necunoscut

puteţi nici vedea, nici percepe în vreun alt fel, cu simţurile. Pentru dumneavoastră, acesta s-a împlinit deja, aspaţial, atemporal, într-un loc din care izvorăsc toate. Vă

aflaţi într-o stare de cunoaştere deplină, vă puteţi relaxa în leagănul clipei şi renunţa să mai trăiţi în regim de supravieţuire.

A anticipa sau a analiza când, unde sau cum se va petrece evenimentul n-ar face altceva decât să vă readucă la vechea identitate.

Va aflaţi într-o stare de bucurie atât de mare, încât e imposibil să încercaţi s-o înţelegeţi - aşa ceva nu fac decât fiinţele umane care trăiesc într-o stare limitată de supravieţuire.

Pe când zăboviţi în această stare de creaţie în care v-aţi pierdut vechea identitate, celulele nervoase care se declanşau altădată împreună ca să formeze acel sine de pe vremuri nu mai intră laolaltă în alcătuirea aceluiaşi circuit. Iată momentul în care vechea

personalitate se destramă din punct de vedere biologic. Sentimentele legate de identitatea aceea, care condiţionau organismul în raport cu aceeaşi minte, au încetat să mai transmită aceleaşi semnale către aceleaşi gene. Şi, cu cât vă

depăşiţi mai mult eul, cu atât se modifică mai tare dovada fizică a vechi personalităţi.

Vechiul sine s-a evaporat.

Cele două stări ale spiritului şi trupului

Figura 5D. Comparaţie între regimul de supravieţuire şi regimul de creaţie

Încheind lectura primei părţi a acestei cărţi, v-aţi făcut, în mod conştient şi asumat, o bază de cunoştinţe care vă va ajuta să vă creaţi un nou sine. Să începem să

construim acum pe această fundaţie.

Am acoperit o mulţime de posibilităţi: conceptul că mintea subiectivă ne poate afecta lumea obiectivă; potenţialul omului de a-şi transforma creierul şi corpul prin depăşirea mediului, trupului şi timpului şi perspectiva de ieşire din regimul reactiv, stresant al supravieţuirii, în care numai lumea din jur este reală şi, concomitent, pătrunderea în universul interior al creatorului. Sper din tot sufletul că

acum puteţi vizualiza aceste potenţialităţi ca pe nişte *realităţi* posibile.

Dacă puteţi, atunci vă invit să continuaţi şi să treceţi acum la partea a Il-a, în care veţi dobândi informaţi specifice referitoare la rolul creierului şi la procesul de meditaţie care vă va pregăti să creaţi o transformare reală şi durabilă în propria viaţă.

PARTEA A II-A

CAPITOLUL 6

Trei creieri: de la a gândi la a face şi apoi la a fi Deseori este utilă comparaţia creierului cu un computer şi este foarte adevărat că şi al dumneavoastră dispune de toate componentele interne de care aveţi nevoie pentru a vă schimba "sinele" şi viaţa. Dar ştiţi, oare, să folosiţi aceste componente pentru a instala programe noi ?

Imaginaţi-vă două computere ce dispun de un hardware şi un software identice - unul dintre ele se află pe mâinile unui novice, iar celălalt pe mâinile unui expert în programare. Novicele ştie foarte puţine despre ce poate face un computer şi cu atât mai puţin îşi dă seama cum să-l folosească.

În puţine cuvinte, ceea ce îmi propun în partea a II-a a acestei cărţi este să

vă pun la dispoziţie informaţi pertinente şi clare despre creier, astfel încât, atunci când veţi începe meditaţiile pentru a vă schimba viaţa, să ştiţi ce trebuie să se întâmple în creierul dumneavoastră şi de ce.

Schimbarea implică noi modalităţi de a gândi, a face şi a fi Dacă ştiţi să şofaţi, atunci aveţi probabil deja experienţa celui mai elementar exemplu de a gândi, a simţi şi a face. Când aţi început să învăţaţi să conduceţi o maşină, a fost nevoie să vă *gândiţi* la fiecare acţiune întreprinsă, precum şi la toate regulile de circulaţie. Mai apoi, aţi devenit suficient de îndemânatic la condus, cu condiţia să fi conştientizat şi să fi fost atent la ceea *ce făceaţi.* În cele din urmă, *aţi devenit* conducător auto: conştientul a lăsat lucrurile în voia lor, devenind pasager şi, tot de atunci încoace, subconştientul stă, probabil, mai tot timpul pe scaunul şoferului; condusul a devenit automat şi este o a doua natură pentru dumneavoastră.

Multe dintre cele acumulate se învaţă trecând de la gândire la acţiune şi apoi la a fi, acest regim de învăţare fi nd facilitat de trei zone cerebrale.

Ştiaţi însă că se poate trece şi direct de la a gândi la a fi şi că probabil aveţi deja experienţa acestui lucru în propria viaţă ? Prin meditaţie, care reprezintă pilonul principal al acestei cărţi (capitolul de faţă va constitui o iniţiere), se poate trece de la etapa de reflecţie direct la acel sine ideal în care doriţi să vă transformaţi. Aceasta este cheia creaţiei cuantice.

Indiferent de natura lor, toate schimbările încep cu un proces de reflecţie: ne putem forma imediat alte conexiuni şi circuite cerebrale care să ne reflecte noul mod de a gândi. Şi nimic nu ne poate stimula mai puternic creierul decât situaţi le de învăţare, de asimilare de cunoştinţe şi experienţe. Acestea au rol de afrodiziac pentru creier, care "mângâie" fiecare semnal transmis de cele cinci simţuri ale noastre. Clipă

de clipă, creierul prelucrează miliarde de elemente de informaţie, analizând, examinând, identificând, extrapolând, clasificând şi stocând informaţie pe care s-o poată accesa şi recupera pentru uzul nostru, în funcţie de nevoi.

După cum poate vă amintiţi, înţelegerea modului în care vă puteţi transforma mintea se bazează pe conceptul de formare a circuitelor şi reţelelor nervoase, felul în care se angajează neuroni în relaţi de lungă durată şi de rutină. V-am prezentat modelul hebbian de învăţare, care postulează că: "Nervii care se activează împreună se asociază în acelaşi circuit." Specialiştii în neuroştiinţe credeau că, după vârsta copilăriei, structura creierului era relativ imuabilă. Noile descoperiri indică însă că multe aspecte ale creierului şi sistemului nervos se pot transforma structural şi funcţional - inclusiv învăţarea, memoria şi recuperarea în urma leziunilor cerebrale - pe tot parcursul vârstei adulte.

Corolarul este şi el adevărat: "Nervi care nu se mai acţionează împreună nu se mai asociază în acelaşi circuit." Nefolosit înseamnă pierdut. Vă puteţi chiar concentra în mod voit asupra suprimări unor conexiuni sau legături nedorite. Astfel, este posibil să renunţaţi la unele dintre "lucrurile" de care vă agăţaţi şi care vă

"nuanţează" modul de a gândi, acţiona şi simţi. Creierul recablat nu se va mai declanşa conform vechilor circuite ce caracterizau trecutul.

Darul *neuroplasticităţii* (capacitatea creierului de a reface conexiuni şi de a crea noi circuite la orice vârstă, prin acţiunea elementelor de intrare generate de ambient şi a propriilor intenţii conştiente) constă în capacitatea de a ne crea un nou nivel mental. Există un fel de "afară cu vechiul, să intre noul" de natură neurologică, procese pe care cercetătorii din domeniul neuroştiinţelor îl numesc remodelare sinaptică *(pruning)* şi înmugurire *(sprouting)*. Este ceea ce numesc eu

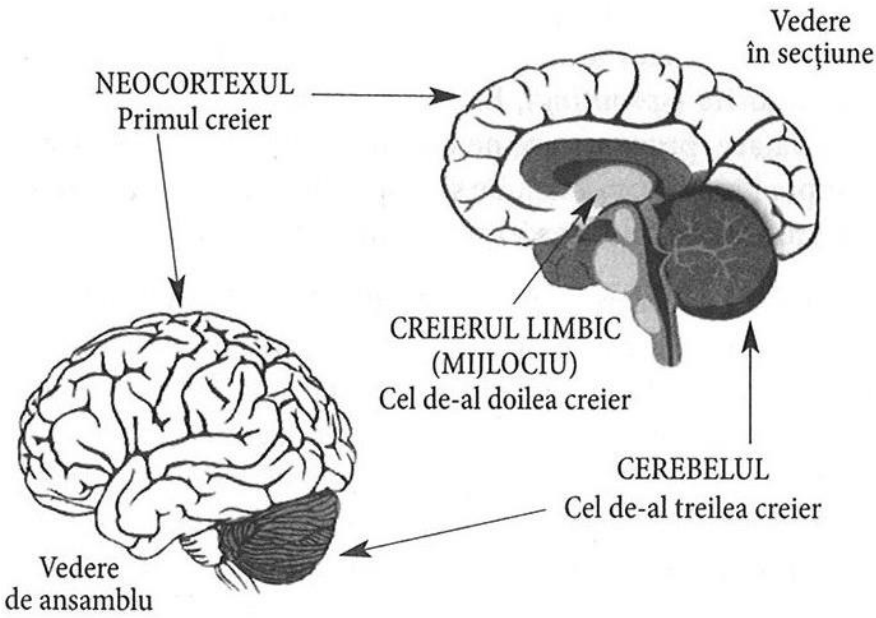
dezvăţare şi reînvăţare, procese care ne creează oportunitatea ridicării deasupra limitărilor obişnuite şi posibilitatea de a deveni superiori propriilor condiţionări sau condiţii de mediu.

În demersul de creare a "obiceiului" de a fi noi înşine, preluăm, de fapt, controlul conştient asupra a ceea ce era un proces inconştient de a fi. În loc ca mintea să se îndrepte către un obiectiv *(îmi propun să nu mai fiu o persoană*

irascibilă), iar corpul într-altul *(ia să rămân irascibil şi să mă bălăcesc în continuare în baia de substanţe chimice cu care m-am obişnuit),* dorim să fuzionăm intenţia minţii cu răspunsul corpului. Ca să reuşim, trebuie să creăm un nou mod de a gândi, a face şi a fi.

Ţinând cont de faptul că, pentru a ne transforma, trebuie mai întâi să ne schimbăm felul de a gândi şi de a simţi, şi abia apoi să *facem* ceva (să ne schimbăm modul de acţiune sau comportamentul) pentru a trăi o experienţă nouă care, la rândul ei, să producă un sentiment nou şi, ulterior, să memorăm sentimentul respectiv până trecem într-o stare mentală (când corpul şi mintea sunt una), e bine să reţinem că avem nişte elemente ajutătoare. Pe lângă caracterul neuroplastic al creierului, un alt avantaj pe care îl avem este acela că putem lucra cu mai mulţi creieri. De fapt, suntem înzestraţi cu trei astfel de creieri.

În scopurile care ne interesează, acest capitol se va limita să abordeze funcţiile celor "trei creieri" aflate în legătură directă cu demersul de a ne dezobişnui de noi înşine. Consider că studiul a ceea ce fac pentru noi creierul şi celelalte componente ale sistemului nervos constituie o infinit de fascinantă explorare. Prima carte pe care am scris-o, ***Antrenează-ţi creierul !*** , dezvoltă această temă detaliat; site-ul meu (www.drjoedispenza.com) vă pune la dispoziţie resurse bibliografice suplimentare; dacă doriţi mai multe informaţi referitoare la creier, minte şi corp aveţi la dispoziţie multe alte publicaţi şi site-uri excelente).


Vedere
în secțiune
NEOCORTEXUL
Primul creier
CREIERUL LIMBIC
(MIJLOCIU)
Cel de-al doilea creier
CEREBELUL
Cel de-al treilea creier
Vedere
de ansamblu

Cei trei creieri

De la gândire la acţiune: neocortexul prelucrează cunoştinţele, apoi ne îndeamnă să trăim ce am învăţat

Creierul nostru "gânditor", intelectual, este *neocortexul* învelişul exterior cu formă de miez de nucă al creierului nostru. Cel mai nou şi avansat echipament neurologic al omeniri , neocortexul constituie sediul minţii conştiente, al identităţi noastre, precum şi al altor funcţii superioare. Lobul frontal, prezentat într-un capitol anterior, este una dintre cele patru componente ale neocortexului.

În principal, neocortexul este arhitectul sau proiectantul creierului, care ne permite să învăţăm, să ne amintim, să raţionăm, să analizăm, să proiectăm, să creăm, să cântărim posibilităţi, să inventăm şi să comunicăm. Neocortexul vă conectează la realitatea din jur, deoarece aici este locul în care introduceţi datele transmise de auz şi văz, de exemplu.

În general, neocortexul prelucrează cunoştinţele şi experienţa. Mai întâi, cunoştinţele sunt strânse sub formă de fapte sau de informaţie *semantică* (concepte filosofice sau teoretice ori idei pe care le aflaţi pe calea intelectului), care îndeamnă

neocortexul să formeze conexiuni şi circuite sinaptice suplimentare.

În al doilea rând, în momentul în care decideţi să personalizaţi sau să aplicaţi cunoştinţele dobândite, cu alte cuvinte să vădiţi cele aflate, veţi crea, în mod

invariabil, o experienţă nouă, ceea ce va determina formarea la nivelul neocortexului a unor configuraţi de neuroni, numite *reţele neuronale.* Aceste reţele consolidează

circuitele cunoştinţelor dobândite pe cale intelectuală.

Dacă neocortexul ar avea un motto, acesta ar putea suna aşa: "Cunoştinţele sunt pentru minte".

Mai simplu spus, cunoaşterea este *precursorul* experienţei: neocortexul este răspunzător de prelucrarea ideilor netrans-puse încă în experienţă

şi care există ca potenţial pe care să-l adoptaţi, la un moment dat, în vi tor. Când nutriţi gânduri noi, începeţi să vă gândiţi să vă schimbaţi comportamentul astfel încât să puteţi acţiona diferit în cazul apariţiei unei oportunităţi, în vederea obţinerii altui rezultat. Mai departe, modificându-vă felul obişnuit de acţiune şi comportamentele tipice, trebuie să se întâmple ceva nou, ieşit din tipare, care să genereze un nou eveniment de viaţă.

De la evenimente noi la emoţii noi: creierul limbic produce substanţe chimice pentru a ne ajuta să ne amintim experienţele
Creierul limbic (cunoscut şi sub numele de *creier de mamifer),* amplasat dedesubtul neocortexului, este cea mai dezvoltată şi specializată zonă a creierului la toate celelalte mamifere, cu excepţia omului, delfinilor şi primatelor superioare.

Creierul limbic mai poate fi numit "creier chimic" sau "creier emoţional".

Când vă aflaţi în toiul unei experienţe inedite, iar simţurile vă transmit un val corespunzător de informaţie din mediul înconjurător către neocortex, reţelele sale neurologice se organizează astfel încât să poată reflecta evenimentul. Astfel, experienţa îmbogăţeşte creierul chiar mai mult decât o fac cunoştinţele noi.

În momentul în care reţelele respective de neuroni se activează într-o configuraţie specifică noi experienţe, creierul emoţional produce şi eliberează

substanţe chimice sub formă de peptide. Acest cocteil de substanţe are o semnătură

specifică şi reflectă emoţiile prin care treceţi la momentul respectiv. Aşa cum ştiţi, emoţiile sunt produşi finali ai experienţei - o experienţă nouă creează o emoţie nouă

(care transmite semnale noi către gene noi). Astfel, emoţiile îi transmit organismului să înregistreze chimic evenimentul, iar dumneavoastră începeţi să *întrupaţi* cele aflate.

În acest proces, creierul limbic îşi oferă sprijinul prin formarea de amintiri de durată: experienţele se pot aminti mai uşor pentru că ne aducem aminte ce ne-a făcut evenimentul să simţim din punct de vedere emoţional. (Neocortexul şi creierul

limbic împreună ne dau capacitatea de-a forma amintiri declarative - cu alte cuvinte, putem declara ce am aflat sau ce am trăit (vezi Dispenza, Joe, ***Antrenează-ţi creierul !***

Strategi şi tehnici de transformare mentală. Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2012).

Şi-atunci, iată cum suntem marcaţi emoţional de experienţe cu mare încărcătură. Toţi cei căsătoriţi vă pot spune unde erau şi ce făceau când au cerut sau au fost ceruţi în căsătorie. Poate că erau la o cină plăcută pe terasa restaurantului preferat, lăsându-se mângâiaţi de briza călduţă a serii de vară şi bucurându-se de priveliştea asfinţitului pe strunele blânde ale unei piese de Mozart din fundal, când el s-a ridicat şi a îngenuncheat, întinzându-i o cutiuţă neagră, şi ea a acceptat.

Combinaţia tuturor acestor aspecte pe care le trăiau la momentul respectiv i-a făcut să se simtă cu totul altfel în comparaţie cu sinele lor normal. Echilibrul lor chimic specific din interior, memorat de sinele care le conferea identitatea, a fost răsturnat de ceea ce vedeau, auzeau şi simţeau. Într-un anume sens, s-au trezit din starea determinată de stimuli obişnuiţi de mediu, de rutină, care le bombardau de obicei creierul şi care îi făceau, de obicei, să gândească previzibil. În concluzie, evenimentele inedite ne surprind până la nivelul în care ajungem să conştientizăm mai profund momentul prezent.

Şi dacă şi creierul limbic s-ar bucura de un motto, acesta ar fi: "Experienţa este pentru trup".

Dacă aşa stau lucrurile, şi cunoştinţele sunt pentru minte, iar experienţa pentru trup, atunci, când aplicaţi cunoştinţele şi creaţi o nouă experienţă, transmiteţi corpului cele învăţate de minte pe calea intelectului. Cunoştinţele fară experienţă

sunt simplă filosofie, iar experienţa fară cunoştinţe nu e decât ignoranţă. E necesară

o anume evoluţie. Cunoştinţele trebuie luate şi trăite - integrate din punct de vedere emoţional.

Dacă mă urmăriţi încă în discuţia despre felul în care să vă schimbaţi viaţa, atunci ştiţi deja despre dobândirea de cunoştinţe şi despre întreprinderea de acţiuni pentru prilejuirea unor experienţe inedite, generatoare de sentimente noi. Pasul următor constă din memorarea sentimentului respectiv şi transferul celor aflate din conştient către subconştient. Dispuneţi acum de echipamentul necesar unui astfel de

demers, aflat în zona celui de-al treilea creier, pe care îl vom analiza în cele ce urmează.

De la gândire şi acţiune la existenţă: *cerebelul* înmagazinează gânduri, atitudini şi comportamente de rutină

Vă amintiţi când vorbeam despre experienţa împărtăşită de noi toţi, când nu ne putem aminti conştient un număr de telefon, un PIN pentru bancomat sau o combinaţie pentru seif, dar, datorită exerciţiului repetat de atâtea ori, corpul ştie mai bine decât mintea, iar degetele rezolvă automat problema ? Nu pare mare lucru. Dar atunci când corpul ştie la fel de bine sau chiar mai bine decât conştientul, când puteţi repeta o experienţă după voie, fară cine ştie ce efort conştient, atunci aţi memorat acţiunea, comportamentul, atitudinea sau reacţia emoţională până s-au transformat în deprindere sau obişnuinţă.

Când ajungeţi la un astfel de nivel de abilitate, aţi trecut la o nouă stare de a fi. În cadrul procesului respectiv, v-aţi activat cea de-a treia zonă cerebrală cu rol major în transformarea propriei vieţi – *cerebelul*, sediul subconştientului.

Cerebelul, cea mai activă parte a creierului, este situat în spate, la baza craniului. Consideraţi-l un fel de microprocesor al creierului şi centru al memoriei.

Fiecare neuron de la nivelul cerebelului are posibilitatea să se conecteze cu cel puţin 200 000 (mergând până la un milion) de alte celule, astfel încât să prelucreze echilibrul, coordonarea, conştientizarea relaţiei spaţiale dintre părţile corpului şi executarea de mişcări controlate. La nivelul cerebelului se stochează anumite tipuri de acţiuni şi deprinderi simple, alături de atitudini configurate neurologic, reacţi emoţionale, acţiuni repetate, comportamente condiţionate şi reflexe şi abilităţi inconştiente pe care le-aţi deprins şi le-aţi memorat. Înzestrat cu o uimitoare capacitate de stocare, acesta descarcă, fară efort, variate forme de informaţie dobândită transformându-le în stări mentale şi corporale.

Aflat într-o anume stare de a fi, începeţi să memoraţi un nou sine neurochimic. Acesta este momentul în care cerebelul preia controlul, transformând noua stare de a fi într-o componentă implicită a sistemului dumneavoastră de programe subconştiente. Cerebelul este

sediul *amintirilor nondeclara-tive,* în sensul că ceva făcut sau exersat de multe ori s-a transformat într-o a doua natură şi nu mai e necesar să fie procesat cognitiv - devine atât de automat, încât e greu de explicat sau descris cum se face. În astfel de situaţi , se ajunge la un punct în care fericirea (sau orice altă atitudine, comportament, abilitate sau trăsătură asupra căreia v-aţi concentrat şi pe care aţi exersat-o la nivel mental şi fizic) se transformă într-un program memorat al noului sine.

Să luăm un exemplu concret pentru a dobândi o perspectivă mai clară

asupra modului de acţiune al celor trei creieri, al felului în care ne poartă de la a gândi la a face, şi apoi la a fi. Mai întâi, prin intermediul repetiţiei mentale conştiente, creierul intelectual (neocortexul) foloseşte cunoştinţe ca să activeze într-un mod inedit noi circuite, astfel încât să poată alcătui o configuraţie "proaspătă". Gândurile creează o experienţă şi, pe calea creierului emoţional (limbic), aceasta generează o nouă emoţie. Creierul gânditor şi cel simţitor ne condiţionează corpul în raport cu o nouă configuraţie mentală. În sfârşit, dacă ajungem în punctul în care mintea şi corpul funcţionează ca un tot unitar, cerebelul ne permite să memorăm un nou sine neurochimic, iar noua noastră stare de a fi devine un program de sine stătător, instalat în subconştient.

Un exemplu concret despre buna funcţionare a celor trei creieri
Ca exemplificare practică a acestor idei, să presupunem că aţi citit recent câteva cărţi despre compasiune, printre care una scrisă de Dalai Lama, o biografie a Maicii Tereza şi o prezentare a faptelor Sfântului Francisc din Assisi şi toate v-au dat de gândit.

Cunoştinţele aflate v-au dat posibilitatea să gândiţi neconvenţional. Lectura v-a modelat noi conexiuni sinaptice în creierul intelectual. Aţi aflat principiile de bază

ale filosofiei milei (prin experienţele altor oameni, nu prin cele proprii). Mai mult decât atât, aţi consolidat conexiunile neurologice respective, aplicând cele descoperite la întâmplările de zi cu zi: sunteţi atât de entuziasmat, încât rezolvaţi toate problemele prietenilor, oferindu-le sfaturi şi instituind foruri de judecată.

Sunteţi un mare filosof. Din punct de vedere intelectual, stăpâniţi problema.

Aflându-vă la volan într-o zi, în drum spre casă, vă sună soţul sau soţia ca să

vă spună că aţi fost invitaţi la masă de către soacră, peste trei zile. Trageţi pe dreapta, gândindu-vă deja cât de tare v-a displăcut personajul respectiv încă de când v-a insultat acum zece ani. Nu trece mult şi aveţi deja pregătită o listă mentală: niciodată

nu v-a plăcut felul ei încrezut de a vorbi şi de a-i întrerupe pe ceilalţi, cum miroase şi chiar şi cum găteşte. Ori de câte ori vă aflaţi în preajma ei, inima vă bate mai repede, vi se încleştează fălcile, faţa şi corpul vi se încordează, vă apucă nervi şi vă vine să vă

ridicaţi în picioare şi să plecaţi.

Cum staţi încă în maşină, vă aduceţi aminte de cărţile despre filosofia milei şi vă gândiţi la ce aţi citit. Vă dă prin minte gândul că: *Poate dacă încerc să aplic ce am citit în cărţile acelea, s-ar putea să am o altă experienţă cu mama soacră. Ce anume din cele aflate poate fi personalizat astfel încât rezultatul acestei întâlniri să fie altul ?*

Când reflectaţi asupra aplicări celor înţelese în cazul propriei soacre, începe să se întâmple ceva minunat. Vă hotărâţi să nu mai reacţionaţi la prezenţa ei conform setului tipic de programe automate, ci să gândiţi cum anume nu mai doriţi să fiţi şi cum vreţi să deveniţi în schimb. Vă întrebaţi: *Cum nu vreau să mă simt şi ce anume nu am de gând să fac când o văd ?* Lobul frontal începe să "răcească" acele circuite neurologice conectate la vechiul dumneavoastră sine; începeţi să demontaţi sau să

îndepărtaţi acel sine vechi şi să-l faceţi să nu mai funcţioneze ca identitate. S-ar putea spune că mintea, nemaifuncţionând în acelaşi fel, vă ajută să vă reconfiguraţi creierul.

Începeţi apoi să revedeţi în minte ce se spunea în cărţile acelea şi să căutaţi ceva care să vă ajute să alcătuiţi un plan referitor la cum vreţi să gândiţi, să simţiţi şi să acţionaţi faţă de mama soacră. Vă întrebaţi: *Cum îmi pot schimba comportamentul (acţiunile şi reacţiile) astfel încât experienţa care mă aşteaptă să aibă un alt rezultat ?*

În consecinţă, vă vedeţi cu ochi minţii salutând-o şi luând-o în braţe, întrebând-o despre lucruri care ştiţi că o interesează şi

complimentând-o pentru coafura cea nouă

sau pentru ochelarii pe care nu-i ştiaţi. În zilele care urmează, pe măsură ce vă

exersaţi mental noul sine ideal, continuaţi să vă instalaţi noi echipamente neurologice astfel încât să aveţi la dispoziţie circuitele adecvate (de fapt, un nou program) atunci când veţi interacţiona cu mama soacră în viaţa reală.

Pentru cei mai mulţi dintre noi, trecerea de la gând la acţiune este ca şi cum ai îndemna melcii s-o ia la picior. Ne dorim să rămânem în domeniul intelectual, filosofic al propriei realităţi; ne place să ne identificăm cu sentimentul memorat, uşor de recunoscut al sinelui familiar.

În loc de aşa ceva, renunţând la vechi tipare de gândire, întrerupând reacţi emoţionale de rutină şi abţinându-ne de la comportamente pline de nervozitate, plănuind şi exersând apoi noi stări de a fi, ne plasăm *singuri* în ecuaţia cunoştinţelor nou dobândite şi începem să creăm o nouă configuraţie mentală - ne aducem singuri aminte de cine vrem să fim.

Dar mai există un pas care mai trebuie discutat aici.

Ce se întâmplă când vă observaţi "sinele vechi personalităţi" în raport cu gândurile obişnuite, comportamentele obişnuite şi emoţiile memorate asociate înainte cu mama soacră ? Într-un fel, intraţi în sistemul de operare al subconştientului, acolo unde îşi au sediul programele respective, şi sunteţi *observatorul* acestor programe. Când conştientizaţi sau observaţi cine sunteţi, deveniţi conştient de sinele subconştient.

Când aţi început să vă proiectaţi psihologic într-o posibilă situaţie de perspectivă înainte de experienţa reală (ocazia mesei care se apropie), aţi început să

vă reconfiguraţi circuitele neurologice astfel încât să arate ca şi cum întâmplarea (atitudinea de înţelegere faţă de mama soacră) s-ar fi petrecut deja. Din momentul în care noile reţele neurologice încep să se acţioneze la unison, creierul a creat o imagine, o viziune, un model sau ceea ce eu voi numi o *hologramă* (o imagine multidimensională)

care reprezintă sinele ideal asupra căruia v-aţi concentrat şi în care aţi încercat să vă transformaţi, în momentul în care s-a petrecut acest lucru, lucrul la care vă gândeaţi a devenit mai real decât orice altceva, şi asta prin propriul efort. Creierul v-a surprins gândul sub formă de experienţă şi şi-a "elevat" materia cenuşie, facând-o să arate ca şi cum experienţa ar fi avut deja loc.

Întruparea cunoştinţelor prin experienţă: cum să transmiteţi corpului lecţiile deprinse de minte

A venit vremea ca lucrurile să se întâmple cu adevărat şi vă regăsiţi la masă, faţă în faţă cu "buna şi bătrâna mamă". În loc să bâţâiţi din genunchi când o vedeţi, purtându-se aşa cum ştiţi, rămâneţi conştient, vă aduceţi aminte de cele învăţate şi hotărâţi să încercaţi să le puneţi în aplicare. În loc s-o criticaţi, s-o atacaţi sau să

simţiţi animozitate faţă de ea, faceţi ceva complet diferit decât eraţi obişnuit. Aşa cum îndemnau cărţile, rămâneţi în prezent, vă deschideţi inima şi ascultaţi realmente ce spune. N-o mai asociaţi cu trecutul.

Şi, ce să vedeţi ?! Vă modificaţi comportamentul şi vă abţineţi să reacţionaţi emoţional impulsiv, creând astfel o nouă experienţă legată de mama soacră. Aceasta acţionează creierul limbic, îndemnându-l să pregătească un nou amestec de substanţe chimice care generează o nouă emoţie şi, dintr-odată, începeţi să simţiţi cu adevărat compasiune pentru ea. O vedeţi aşa cum este, observând chiar aspecte care vă caracterizează şi pe dumneavoastră. Muşchi vi se relaxează, simţiţi cum vi se deschide inima şi respiraţi adânc şi fară reţinere.

Aşa de minunat a fost sentimentul încercat în ziua aceea, încât persistă.

Acum vă simţiţi inspirat şi cu mintea deschisă şi descoperiţi că vă iubiţi cu adevărat soacra. Când cuplaţi acest sentiment interior nou de bunăvoinţă şi iubire faţă de această persoană din universul dumneavoastră exterior, faceţi o asociere între compasiune şi ea. Formaţi o *amintire asociativă.*

În momentul în care aţi început să simţiţi acea emoţie de compasiune, într-un sens, aţi împărtăşit (pe cale chimică) propriului organism aceleaşi cunoştinţe pe care le dobândise mintea (pe cale intelectuală) şi care v-au activat şi modificat unele

gene. Aţi trecut de la gândire la acţiune: comportamentele vă corespund intenţiilor conştiente; acţiunile coincid cu gândul, iar mintea şi trupul sunt congruente şi lucrează laolaltă. Aţi făcut şi dumneavoastră exact ce au făcut şi persoanele din cărţile respective. Aşadar, învăţând compasiunea pe cale intelectuală, cu mintea şi cu creierul, manifestând apoi acest ideal în propriul mediu înconjurător, prin experienţă, aţi reuşit să întrupaţi acest sentiment superior. Tocmai v-aţi condiţionat corpul în raport cu o nouă configuraţie cerebrală, specifică pentru compasiune. Mintea şi corpul v-au lucrat împreună. Aţi întrupat compasiunea, într-un anumit sens, cuvântul imaterial s-a transformat în ceva palpabil.

Doi creieri v-au purtat de la gândire la acţiune.

Puteţi însă crea o stare de a fi ?

Datorită eforturilor de a întrupa compasiunea, aţi reuşit să vă faceţi neocortexul şi creierul limbic să acţioneze împreună. Aţi părăsit celula sinelui memorat, familiar şi de rutină, care operează în cadrul unui set de programe automate şi vă găsiţi acum într-un ciclu nou de gândire şi simţire. Aţi trăit experienţa compasiuni şi ştiţi cum se simte; vă place mai mult decât ce vă făcea să simţiţi ostilitatea mascată, respingerea şi iritarea reprimată.

Nu vă avântaţi însă, mai aveţi până să atingeţi perfecţiunea. Nu e suficient să

vă faceţi corpul şi mintea să lucreze împreună *o singură dată.* Împrejurarea aceea v-a purtat de la gândire la acţiune, dar sunteţi oare în stare să reproduceţi sentimentul de compasiune ori de câte ori doriţi ? Puteţi întrupa în mod repetat compasiunea, indiferent de condiţiile din jur, astfel încât nicio persoană şi nicio împrejurare să nu vă poată arunca din nou în vechea dumnevoastră stare de a fi ?

Dacă răspunsul este nu, înseamnă că nu stăpâniţi compasiunea încă. *Pentru mine, a stăpâni ceva înseamnă ca starea chimică internă să fie superioară oricărui alt lucru din mediul înconjurător.* Se numeşte că stăpâniţi ceva atunci când v-aţi condiţionat în raport cu anumite gânduri şi sentimente pentru care aţi optat, nimic din jur nemaiputând să vă facă să renunţaţi la propriile scopuri. Nicio persoană, niciun lucru şi nicio experienţă, indiferent de loc şi timp, nu trebuie să vă tulbure echilibrul chimic interior. Puteţi gândi, acţiona şi simţi diferit, de fiecare dată când vă

propuneţi. Veţi reuşi asta.

Dacă putem stăpâni suferinţa, putem stăpâni la fel de uşor şi bucuria

Probabil cunoaşteţi pe cineva care s-a învăţat cu suferinţa, nu-i aşa ? Dacă

sunaţi persoana respectivă şi o întrebaţi: "Ce mai faci ?", ea vă va răspunde: "Aşa şi-Pag 134 | D i s t r u g e - ț i O b i c e i u r i l e N o c i v e

aşa." "Ascultă, o să merg cu nişte prieteni la o nouă galerie de artă şi apoi la un restaurant unde au tot felul de deserturi sănătoase. La sfârşit, vom merge să

ascultăm muzică live. Ai vrea să vi şi tu ?" "Nu, nu am chef."

Dacă ar fi exprimat clar ceea ce intenţionase, probabil ar fi zis: "Am memorat această stare emoţională şi nimic din mediul înconjurător (persoană, experienţă, circumstanţă, absolut nimic) nu mă va mişca de la starea mea chimică

internă care presupune să sufăr. Mă simt mai bine când doare decât când renunţ la suferinţă şi sunt fericit. Mă bucur de această adicţie pentru moment şi toate lucrurile astea pe care mi le propui mă distrag de la dependenţa mea emoţională."

Dar ghiciţi ce ? Putem, la fel de simplu şi de uşor, să învăţăm să stăpânim stări emoţionale pozitive, precum bucuria sau compasiunea.

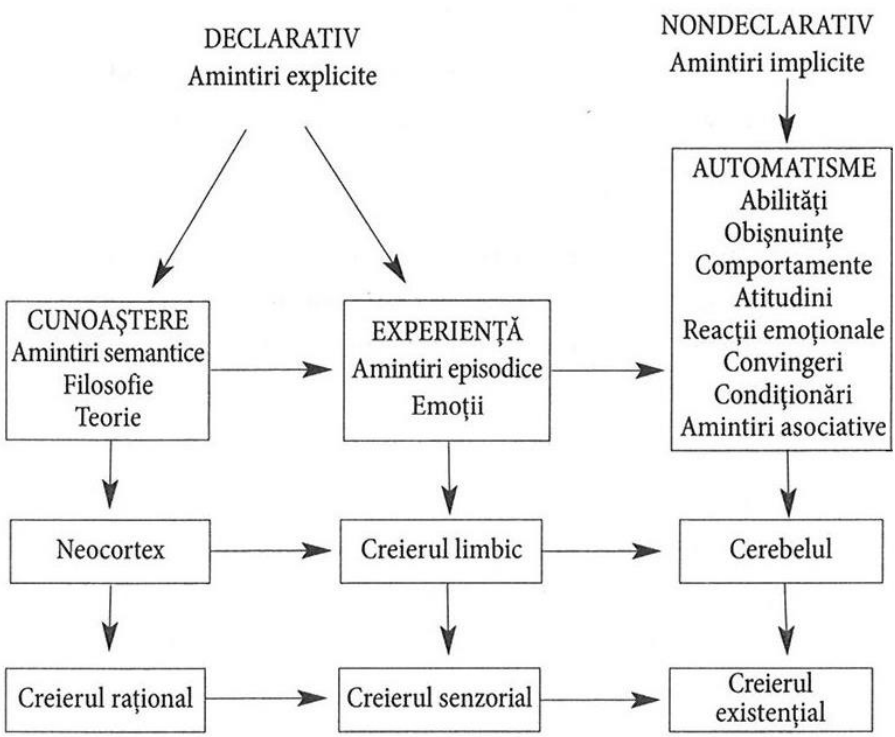
În exemplul de mai sus cu mama soacră, dacă exersaţi gândurile, comportamentele şi sentimentele de suficient de multe ori, "a fi" plin de compasiune v-ar deveni destul de firesc. Aţi evolua, de la simpla *reflecţie* la ideea respectivă la *acţiune,* în direcţia realizări acesteia şi, apoi, la *întruparea* ei. Compasiunea şi iubirea v-ar deveni la fel de automate şi obişnuite ca şi emoţiile limitative pe care tocmai le-aţi transformat.

Ce vă rămâne de făcut acum este să repetaţi această experienţă de gândire, simţire şi acţiune pline de compasiune. Dacă o faceţi, vă veţi înfrânge dependenţa de vechea stare emoţională şi vă veţi condiţiona neurochimic corpul şi mintea să

memoreze mai bine decât conştientul starea chimică interioară numită compasiune.

În cele din urmă, dacă re-creaţi în mod repetat şi după dorinţă experienţa compasiunii, exersând-o indiferent de condiţiile dumneavoastră de viaţă, oricare ar fi acestea, corpul vă va deveni mintea compasiunii - veţi memora atât de bine compasiunea, încât nimic din lumea din jur nu v-ar mai putea clinti din această stare de a fi.

Am ajuns la momentul în care toţi cei trei creieri lucrează împreună, iar dumneavoastră, din punct de vedere biologic, neurochimic şi genetic, sunteţi într-o stare de compasiune. Atunci când compasiunea devine, în mod necondiţionat, un comportament familiar şi de rutină, aţi evoluat de la cunoaştere la experienţă şi apoi la înţelepciune.



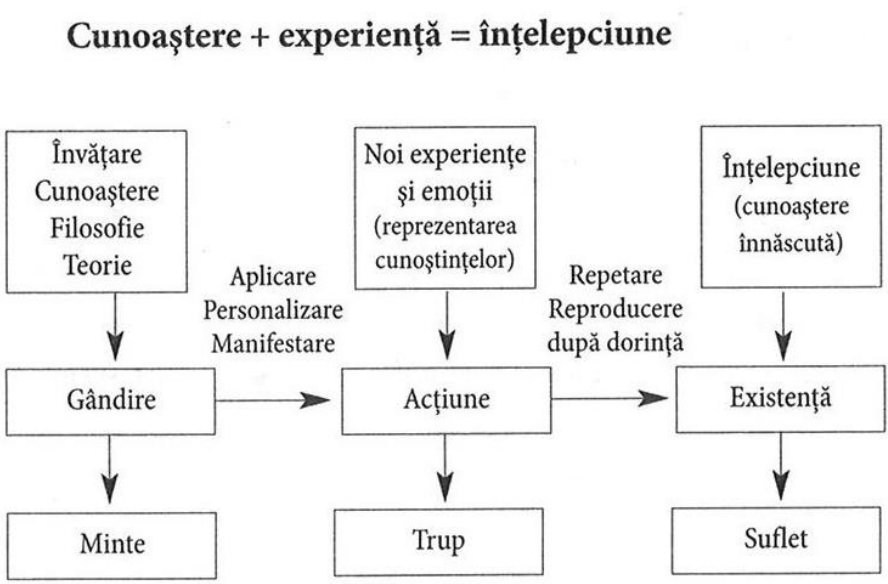
Evoluţia către o stare de a fi: rolul celor două sisteme de memorie

Dispunem de trei creieri ce ne permit să evoluăm de la a gândi la a face la a fi. Priviţi schema următoare:

Fig. 6B(1) – Amintirile declarative și non-declarative În creier există două sisteme de memorie.

Primul sistem poartă numele de **amintire declarativă** sau **explicită.** Când ne amintim şi putem declara ce am aflat sau am trăit, înseamnă că avem amintiri declarative. Există două tipuri de amintiri declarative: cunoştinţe (amintiri semantice derivate din cunoştinţele filosofice) şi experienţă (amintiri episodice derivate din experienţe senzoriale, identificate ca evenimente din propria viaţă, a căror desfăşurare a presupus implicarea anumitor oameni, anumitor obiecte sau animale, în contextul anumitor acţiuni ale căror autori sau martori eram, într-un anume loc şi la un anume moment). Amintirile episodice au tendinţa de a se imprima pentru mai mult timp în creier şi corp decât amintirile semantice.

Cel de-al doilea sistem de memorie se numeşte **non-declarativ** sau **amintire implicită.** Se întâmplă când exersăm ceva de atâtea ori încât ne-a devenit o a doua natură, cu alte cuvinte nu mai suntem nevoiţi să ne gândim la acel lucru, ca şi cum aproape că nu putem declara cum procedăm - corpul şi mintea sunt totuna. Aici ne

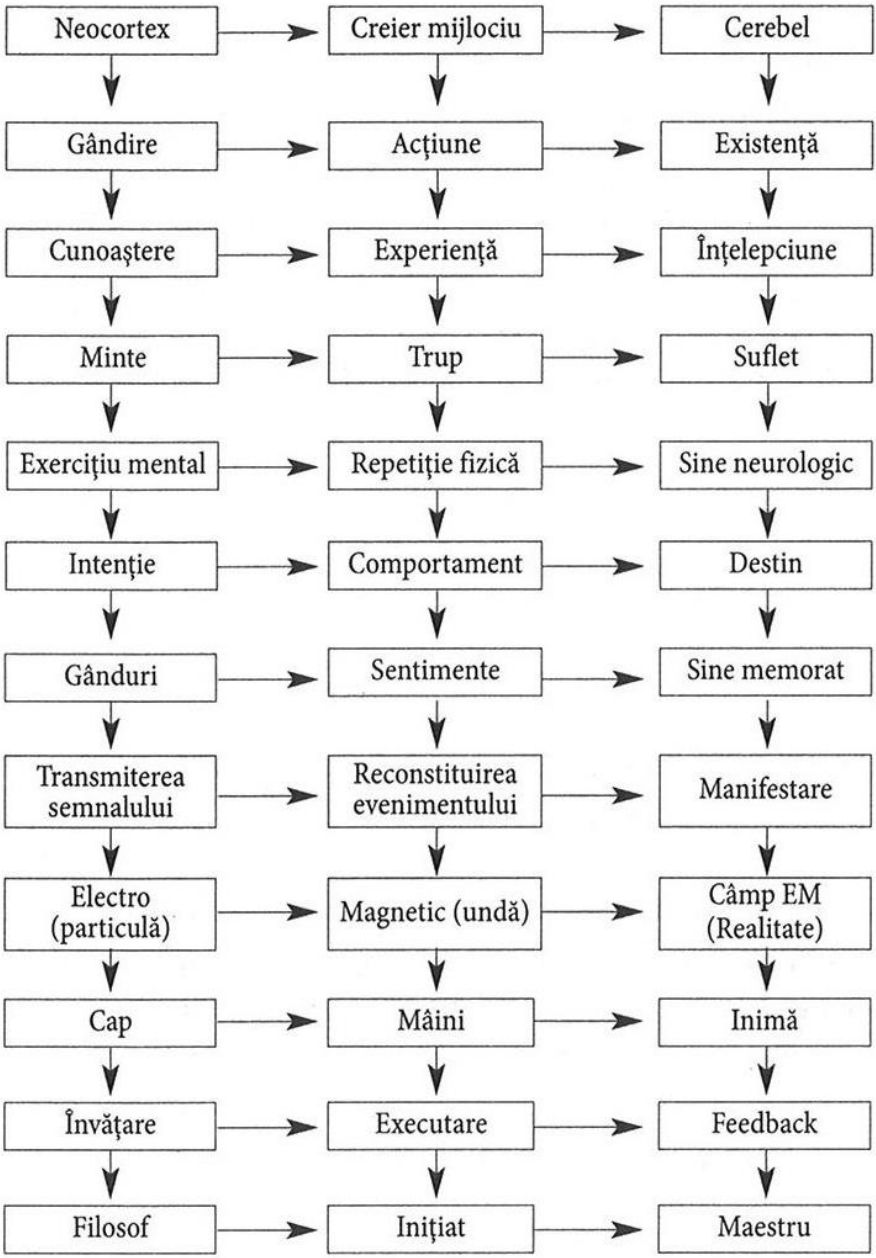


sunt localizate abilităţile, obişnuinţele, comportamentele automate, amintirile asociative, atitudinile inconştiente şi reacţi le emoţionale.

Astfel, atunci când luăm cele învăţate pe cale intelectuală

(neocortexul) şi le aplicăm, le personalizăm, le exprimăm sau le manifestăm, ne modificăm comportamentul într-un fel anume. Când procedăm astfel, creăm o experienţă nouă, care va produce o emoţie nouă (creierul limbic). Dacă putem repeta, multiplica sau retrăi această experienţă după cum şi când ne-o dorim, vom trece într-o stare de a fi (cerebelul).

Fig. 6B(2) - Cei trei creieri: de la a gândi la a face şi apoi la a fi
Înţelepciunea este alcătuită din cunoştinţele acumulate, dobândite prin experienţă repetată. În momentul în care "a fi" plin de compasiune ne este tot atât de firesc ca şi suferinţa, tendinţa de a-i judeca pe ceilalţi, învinovăţirea altora sau sentimentele de frustrare, pesimism ori insecuritate, în acel moment am devenit înţelepţi. Suntem liberi să ne putem bucura de noi oportunităţi, pentru că viaţa pare cumva să se organizeze corespunzător felului nostru de a fi.


Neocortex
Creier mijlociu
Cerebel
Gândire
Acțiune
Existență
Cunoaștere
Experiență
Înțelepciune
Minte
Trup
Suflet
Exercițiu mental
Repetiție fizică
Sine neurologic
Intenție
Comportament
Destin
Gânduri
Sentimente
Sine memorat
Transmiterea semnalului
Reconstituirea evenimentului
Manifestare
Electro (particulă)
Magnetic (undă)
Câmp EM (Realitate)
Cap
Mâini
Inimă
Învățare
Executare
Feedback
Filosof
Inițiat
Maestru

Dezvoltarea propriei fiinţe

Figura 6C - această schemă ilustrează evoluţia modului în care cei trei creieri se aliniază în vederea conjugări diferitelor căi de evoluţie personală.

Cum să treceţi de la a gândi direct la a fi: preludiu la meditaţie
Trecerea de la a gândi la a face şi apoi la a fi este o evoluţie pe care am trăito cu toţii de multe ori, fie când am învăţat să conducem, să schiem, să tricotăm, fie când învăţăm o limbă străină atât de bine, încât se transformă într-o a doua natură.

Ei bine, să discutăm despre unul dintre cele mai mari daruri pe care ni le-a făcut evoluţia şi anume capacitatea de a trece de la a gândi la a fi - fară intervenţia vreunei acţiuni fizice. Altfel spus, putem crea o nouă stare de a fi înainte de a trăi efectiv vreo experienţă concretă.

Tot timpul facem asta, şi nu e vorba de aplicarea zicalei: "Prefa-te până

reuşeşti". De exemplu, aveţi o fantezie sexuală în care trăiţi, în interior, toate gândurile, senzaţiile şi acţiunile pe care le aşteptaţi, nerăbdător, la întoarcerea celuilalt dintr-o călătorie. Sunteţi atât de pătruns de experienţa dumneavoastră

interioară, încât corpul vi se modifică din punct de vedere chimic şi reacţionează ca şi cum aţi participa deja, chiar acum, la evenimentul din vi tor. Aţi trecut într-o nouă

stare de a fi. În mod similar, fie că exersaţi mental discursul pe care îl veţi ţine, că vă

aduceţi aminte cum să gestionaţi discuţia pe care trebuie s-o aveţi cu colegul sau că

vă imaginaţi ce doriţi să mâncaţi când sunteţi mort de foame, dar blocat în trafic - şi de fiecare dată vă gândiţi numai şi numai la asta şi sunteţi opac la orice altceva -

corpul începe să treacă la o stare de a fi doar prin intermediul gândului.

Bine, dar cât de departe se poate merge ? Doar prin gândire şi senzaţie puteţi ajunge, în sfârşit, persoana care vă doriţi să fiţi ? Se poate crea o realitate pe care să v-o alegeţi singur şi să o şi trăiţi, la fel ca fiica mea, atunci când cu experienţa vacanţei de vară a visurilor ei ?

Aici intervine meditaţia. Aşa cum ştiţi, tehnicile meditative sunt utilizate într-o mulţime de scopuri. În cartea de faţă veţi învăţa un tip special de meditaţie, concepută într-un anumit scop - să vă ajute să vă dezvăţaţi de a fi dumneavoastră

înşivă şi să vă însuşiţi sinele ideal la care visaţi. Restul acestui capitol se va ocupa cu punerea în legătură a cunoştinţelor prezentate până acum cu meditaţia pe care o veţi deprinde în curând (ori de câte ori vom discuta despre meditaţie sau despre procesul de meditaţie, mă voi referi la procesul asupra căruia ne vom concentra în partea a III-a).

Meditaţia ne permite să ne transformăm creierul, trupul şi felul de a fi. Cel mai important lucru este că astfel de transformări se pot realiza fară intervenţia vreunei acţiuni de ordin fizic sau a unei interacţiuni cu ambientul. Prin meditaţie putem instala echipamentul neurologic necesar, exact aşa cum cei care exersau la pian sau făceau exerciţii de digitaţie reuşiseră nişte transformări prin exerciţiu mental repetat. (Subiecţii respectivi foloseau exclusiv repetiţia mentală, dar, pentru scopurile noastre, aceasta constituie doar una dintre componentele - deşi una foarte importantă - procesului de meditaţie).

Dacă v-aş cere să reflectaţi la calităţile cu care ar fi înzestrat acest sine ideal sau dacă v-aş sugera să vă gândiţi cum v-aţi simţi dacă aţi fi în pielea unei personalităţi precum Maica Tereza sau Nelson Mandela, atunci, numai reflectând la un nou fel de a fi, aţi începe să vă acţionaţi creierul altfel şi să vă creaţi o altă minte (creier în acţiune). Acesta este exerciţiul mental repetitiv. Acum, vă cer să vă gândiţi la cum ar fi să fiţi fericit, mulţumit, satisfăcut şi împăcat. Ce v-aţi închipui dacă ar fi să

creaţi un nou ideal *de sine* ?

În esenţă, procesul de meditaţie vă permite să răspundeţi la această

întrebare, punând laolaltă toate informaţi le aflate şi configurate în circuitele sinaptice din creier referitor la ce înseamnă să fi fericit, mulţumit, satisfăcut şi împăcat. În cadrul meditaţiei luaţi cunoştinţele

respective şi apoi vă puneţi pe dumneavoastră în ecuaţie. În loc să vă întrebaţi doar ce ar însemna să fiţi fericit, vă

puneţi în situaţia de a exersa - şi deci de a trăi - o stare de fericire. La urma urmei, ştiţi cum arată şi cum se simte fericirea. Aţi avut astfel de experienţe în trecut, aţi văzut versiunile altor oameni în astfel de situaţi . Acum, selectaţi dintre cunoştinţele dobândite şi testaţi pentru a crea un ideal de sine.

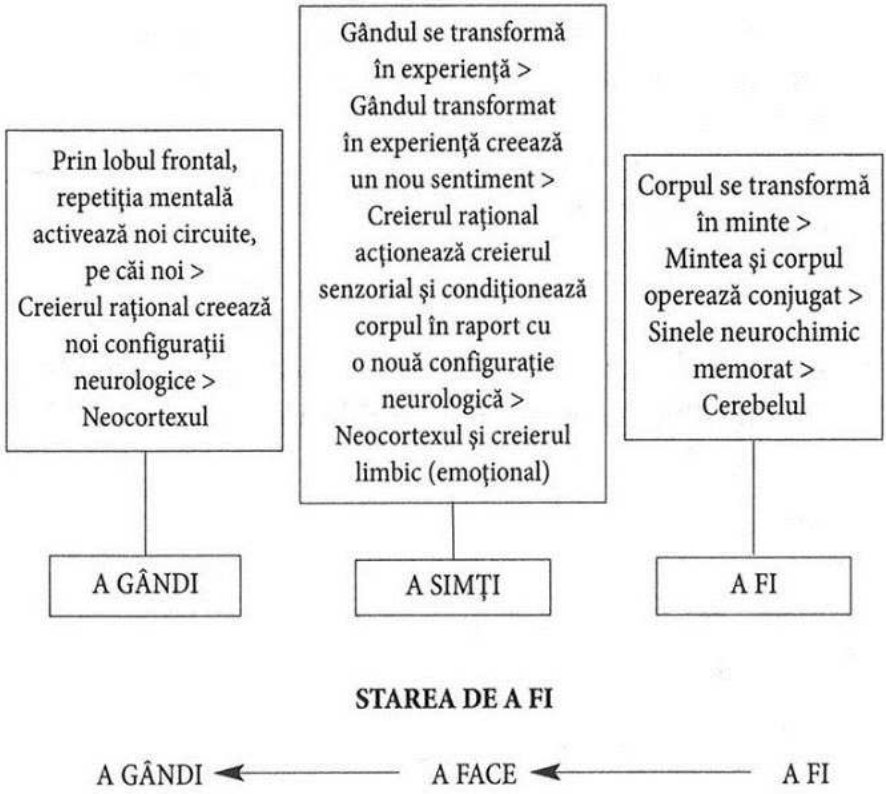
V-am vorbit despre felul în care, cu ajutorul lobului frontal, puteţi folosi modalităţi noi de activare a unor circuite noi ca să creaţi o minte nouă. În momentul în care activaţi această minte nouă, creierul creează un fel de hologramă şi vă oferă

un model de urmat în crearea noi dumneavoastră realităţi, pe care s-o formaţi pe vi tor. Pentru că v-aţi instalat circuite neuronale noi înainte de manifestarea efectivă

a oricărei experienţe reale, nu sunteţi nevoit să purtaţi o revoluţie nonviolentă, precum Gandhi, nici să vă aşezaţi în fruntea poporului şi să fiţi ars pe rug, ca Ioana d'Arc. Nu aveţi nimic altceva de făcut decât să vă folosiţi cunoştinţele şi experienţa acumulată în ceea ce priveşte calităţile respective, de curaj şi convingere nestrămutată ca să produceţi un efect emoţional în interior. Rezultatul va fi o stare de a fi. Producând în mod repetat această stare de a fi, vă veţi familiariza cu ea şi veţi crea noi circuite. Cu cât veţi atinge mai des starea în cauză, cu atât mai des gândurile respective se vor transforma în experienţă.

Odată realizată această transformare gând-experienţă, produsul final al experienţei respective va fi o senzaţie, o emoţie. Când se întâmplă acest lucru, corpul (în calitatea sa de inconştient) nu face diferenţa între un eveniment petrecut în realitatea fizică şi emoţiile create exclusiv prin gând.

Ca persoană care îşi condiţionează corpul în raport cu o minte nouă, veţi constata că creierul raţional şi cel emoţional lucrează acum în tandem. Reţineţi că


Prin lobul frontal, repetiția mentală activează noi circuite, pe căi noi > Creierul rațional creează noi configurații neurologice > Neocortexul
Gândul se transformă în experiență > Gândul transformat în experiență creează un nou sentiment > Creierul rațional acționează creierul senzorial și condiționează corpul în raport cu o nouă configurație neurologică > Neocortexul și creierul limbic (emoțional)
Corpul se transformă în minte > Mintea și corpul operează conjugat > Sinele neurochimic memorat > Cerebelul
A GÂNDI
A SIMȚI
A FI
STAREA DE A FI
A GÂNDI
A FACE
A FI

gândurile sunt pentru creier, iar senzaţiile pentru corp. Când şi gândiţi şi simţiţi într-un anume fel în cadrul procesului de meditaţie, sunteţi altfel decât eraţi la început.

Circuitele nou instalate, transformările neurologice şi chimice produse de gândurile şi emoţiile în cauză v-au transformat astfel încât există dovezi fizice la nivelul creierului şi corpului care să le susţină.

În acest punct, puteţi spune că sunteţi într-o altă stare de a fi. Începeţi să mai *exersaţi* fericirea sau recunoştinţa sau orice altceva - *sunteţi* recunoscător sau fericit.

Puteţi genera zilnic această stare de a fi în minte şi în trup; puteţi retrăi permanent un eveniment şi produce răspunsul emoţional adecvat la experienţa de a fi acest nou sine ideal.

Dacă puteţi încheia astfel şedinţa de meditaţie - transformat neurologic, biologic, chimic şi genetic - v-aţi activat modificările respective înainte de trăirea efectivă a oricărei experienţe; de acum înainte veţi fi mai înclinat să acţionaţi şi să

simţiţi conform acestei stări. V-aţi dezvăţat de a fi dumneavoastră înşivă.

Nu uitaţi: când sunteţi într-o nouă stare de a fi - o nouă personalitate - vă

creaţi şi o realitate personală nouă. Repet: *Starea nouă de a fi creează o personalitate nouă. O personalitate nouă produce o nouă realitate personală.*

De la a gândi la a fi

Figura 6D. Se poate trece de la a gândi *la* a *fi fără să fiţi nevoit să* faceţi *ceva.*

Dacă exersaţi mental o altă configuraţie neurologică, va sosi un moment în care gândul care vă preocupă se va transforma în experienţă. Produsul final al acestei experienţe exterioare îl constituie o emoţie sau un sentiment. Odată ce vă transpuneţi în locul persoanei care doriţi să fiţi, corpul (în calitatea acestuia de inconştient) începe să creadă că se găseşte în mijlocul acelei realităţi. În momentul acesta, minte şi corp deopotrivă încep să funcţioneze conjugat, iar dumneavoastră "sunteţi" persoana respectivă, fără să fiţi nevoit să faceţi nimic deocamdată. Pe măsură ce se pătrunde mai adânc în interiorul acestei noi stări de a fi, numai prin gândire, veţi fi din ce în ce mai înclinat să acţionaţi şi să gândiţi aşa cum sunteţi.

Cum vă veţi putea da seama dacă procesul de meditaţie pe care vi l-am prezentat v-a activat cei trei creieri pentru a genera efectul scontat ? Simplu: vă veţi simţi diferit ca urmare a efortului depus în acest proces. Dacă vă simţiţi exact ca înainte, dacă aceiaşi catalizatori vă produc aceleaşi reacţii, atunci în câmpul cuantic nu s-a întâmplat nimic. Gândurile şi senzaţiile neschimbate reproduc în câmp acelaşi semnal electromagnetic. Nu v-aţi transformat din punct de vedere chimic, neurologic, genetic sau în oricare altă privinţă. Dar, dacă sfârşiţi prin a ieşi din meditaţie simţindu-vă altfel decât la începutul acesteia, şi dacă vă puteţi menţine această stare modificată de a fi în minte şi în trup, atunci v-aţi transformat *cu adevărat.*

Acel lucru pe care l-aţi schimbat în interior - noua stare de a fi pe care aţi creat-o - ar trebui să producă acum un efect în afară. Aţi depăşit modelul cauză-efect al universului, vechiul concept newtonian

conform căruia ceva exterior vă

controlează gândurile, acţiunile şi emoţiile. Mă voi întoarce, în scurt timp, asupra acestui aspect.

Vă veţi mai da seama că meditaţia a dat roade şi dacă, în urma eforturilor depuse, în viaţa dumneavoastră apare ceva nou şi neaşteptat. Nu uitaţi: conform modelului cuantic, dacă am creat o minte nouă şi o nouă stare de a fi, atunci avem o semnătură electromagnetică nouă. Pentru că gândim şi (ne) simţim diferit, modificăm realitatea. Împreună, gândurile şi senzaţiile pot face aşa ceva, separat nu.

Să vă aduc din nou aminte: *Viaţa n-are cum să ţi se schimbe dacă gândeşti într-un fel şi simţi într-altul.* Combinaţia de gânduri şi senzaţii este starea dumneavoastră de a fi.

Schimbaţi-vă starea de a fi... şi transformaţi-vă realitatea.

Iată unde intervin cu adevărat semnalele coerente. Dacă puteţi transmite în câmpul cuantic un semnal coerent în gând şi în simţire (o stare de a fi) care să nu aibă

nimic de-a face cu lumea exterioară, atunci în viaţa dumneavoastră se va petrece ceva diferit. În momentul acela veţi trăi cu adevărat experienţa unei reacţii emoţionale puternice, care vă va inspira să creaţi, încă o dată, o altă realitate - puteţi folosi această emoţie ca să generaţi o experienţă mai deosebită.

Să revin la Newton. Suntem cu toţii condiţionaţi de concepţia newtoniană

conform căreia viaţa este dominată de principiul cauză-efect. Când ni se întâmplă

ceva pozitiv, ne exprimăm recunoştinţa sau bucuria. Aşa că trecem prin viaţă în aşteptarea unei persoane sau a unui lucru din afara noastră care să ne regleze felul în care (ne) simţim.

Ceea ce vă sugerez eu, în schimb, este să preluaţi controlul şi să inversaţi procesul. În loc să aşteptaţi o ocazie care să vă facă să vă simţiţi într-un anume fel, creaţi-l înainte de a trăi vreo experienţă în

mediul fizic; convingeţi-vă corpul pe cale emoţională că experienţa "generatoare de recunoştinţă" a avut deja loc.

Ca să reuşiţi acest lucru puteţi să alegeţi un potenţial din câmpul cuantic şi să încercaţi să vă imaginaţi ce senzaţie aţi avea dacă l-aţi trăi în realitate. Vă cer să vă

folosiţi gândul şi simţirea ca să vă puneţi în pielea acelui sine vi tor, acea identitate posibilă, atât de intens, încât să începeţi să vă condiţionaţi emoţional corpul astfel încât să creadă ca sunteţi *deja* persoana respectivă. Cine vreţi să fiţi când deschideţi ochi după şedinţa de meditaţie ? Cum v-aţi simţi să fiţi acest sine ideal sau să trăiţi această experienţă dorită ?

Ca să vă dezvăţaţi complet de a fi dumneavoastră înşivă, luaţi-vă adio de la cauză şi efect şi adoptaţi modelul cuantic al realităţii. Alegeţi, după dorinţă, o realitate potenţială, trăiţi-o în gând şi în simţiri şi fiţi recunoscător, înainte ca evenimentul să aibă efectiv loc. Puteţi accepta ideea că, odată transformată starea interioară, nu mai aveţi nevoie de lumea din jur care să genereze motive să simţiţi bucurie, recunoştinţă, apreciere sau orice altă emoţie superioară ?

Când corpul simte evenimentul petrecându-se, iar dumneavoastră îl simţiţi ca fi nd real, numai pe baza concentrării şi a celor simţite la nivel emoţional, atunci trăiţi vi torul în prezent. Aceasta este clipa în care, aflat în acea stare de a fi, în acel moment de *acum* şi prezent în mijlocul experienţei respective, deveniţi conectat la toate realităţile posibile ale câmpului cuantic. Singura modalitate prin care se poate accesa câmpul cuantic este să vă aflaţi în mijlocul momentului prezent.

Reţineţi că acesta nu poate fi doar un proces intelectual. Gândurile şi senzaţiile/sentimentele trebuie să fie coerente, cu alte cuvinte, meditaţia vă ajută să

coborâţi cu vreo douăzeci şi cinci de centimetri de la cap şi să pătrundeţi în inimă.

Deschideţi-vă inima şi reflectaţi cum v-aţi simţi dacă aţi întrupa o combinaţie a tuturor trăsăturilor pe care le admiraţi şi care alcătuiesc modelul dumneavoastră

ideal de sine.

S-ar putea să obiectaţi că n-aveţi cum să ştiţi despre ce senzaţi şi sentimente este vorba, pentru că nu aţi cunoscut niciodată experienţa de a fi înzestrat cu astfel de trăsături şi de a fi acel model ideal de sine. Vă răspund că trupul poate trăi aşa ceva înainte de apariţia vreunei dovezi fizice şi înaintea simţurilor: dacă

în viaţa dumneavoastră s-ar manifesta, realmente, un eveniment viitor pe care vi-l doriţi şi pe care nu l-aţi trăit efectiv niciodată, trebuie să fiţi de acord că aţi trăi o emoţie superioară precum bucurie, plăcere sau recunoştinţă... aşa vă puteţi, în mod firesc, concentra pe acestea. În loc să rămâneţi sclavi unor emoţii care constituie numai un reziduu al trecutului, vă folosiţi acum de emoţii superioare ca să creaţi un viitor nou.

Emoţiile superioare de gratitudine, iubire şi aşa mai departe prezintă

frecvenţe mai înalte, care vă vor ajuta să treceţi într-o stare de a fi în care să (vă) puteţi simţi ca şi cum evenimentele dorite au avut, de fapt, loc. Dacă vă aflaţi într-o stare caracterizată de sentimente nobile, atunci transmiteţi în câmpul cuantic un semnal conform căruia evenimentele s-au întâmplat deja. Sentimentul de recunoştinţă vă permite să vă condiţionaţi emoţional corpul astfel încât să creadă că

motivul recunoştinţei s-a manifestat deja în realitate. Activându-vă şi coordonându-vă cei trei creieri, meditaţia vă permite să treceţi de la a gândi la a fi şi, din momentul în care vă aflaţi într-o nouă stare de a fi, sunteţi mai dispus să acţionaţi şi să gândiţi la acelaşi nivel cu acela al stării de a fi.

Vă gândiţi poate că ar fi dificil să intraţi într-o stare de recunoştinţă sau să

mulţumiţi înainte de manifestarea evenimentului în realitate. Este posibil să fi trăit conform unei emoţii memorate care devenise în asemenea grad o parte din propria identitate, la nivel subconştient, încât acum nu (vă) puteţi simţi în niciun alt fel decât acela cu care v-aţi obişnuit ? Dacă este adevărat în cazul dumneavoastră, poate că

identitatea dumneavoastră este dependentă de percepţia celor din jur pentru a vă

distrage şi a vă influenţa felul în care vă simţiţi pe dinăuntru.

În capitolul care urmează ne propunem să analizăm cum să reducem

acest decalaj şi să înfăptuim adevărata eliberare. Când puteţi simţi imediat recunoştinţă

sau bucurie, ori atunci când vă puteţi îndrăgosti de vi tor - fară să aveţi nevoie de

vreo persoană, vreun lucru sau vreo experienţă care să vă facă să vă simţiţi aşa -

atunci veţi avea acces la aceste emoţii superioare care să vă alimenteze creaţi le.

CAPITOLUL 7

Golul

Stăteam întins pe canapea într-o zi şi mă gândeam cum e să fii fericit. Cum reflectam eu aşa asupra lipsei mele totale de fericire, m-am gândit ce discurs de încurajare mi-ar fi ţinut, pe loc, toţi cei importanţi din viaţa mea. Şi mi-am închipuit ce mi-ar fi spus: *Ai un noroc incredibil. Ai o familie minunată şi nişte copi extraordinari. Ai reuşit în meserie. Ţii conferinţe în faţa a mi de oameni, călătoreşti prin lumea întreagă şi ajungi prin locuri pe unde nu ajunge toată lumea, ai apărut în filmul* What The BLEEP Do We Know !?, *iar mesajul tău a încântat o mulţime de oameni. Ai scris chiar şi o carte care are succes şi se vinde bine.* Ar fi punctat toate aspectele emoţionale şi logice corecte. Dar, din punctul meu de vedere, ceva nu era în ordine.

Mă aflam într-un moment din viaţă în care, la fiecare sfârşit de săptămână, călătoream dintr-un oraş într-altul ţinând conferinţe; mi se întâmpla, câteodată, să

merg în două oraşe într-un interval de trei zile. Mi-a dat prin cap că eram atât de ocupat încât n-aveam timp să pun efectiv în practică ce-i învăţam pe alţii să facă.

A fost un moment descurajant, pentru că am început să văd că toată

fericirea mea se baza pe intervenţia unor factori din exterior şi că bucuria pe care o simţeam când călătoream şi le vorbeam oamenilor n-avea nimic de-a face cu fericirea

adevărată. Mi se părea că aveam nevoie de toţi, de toate obiectele şi locurile din afara mea ca să mă simt bine. Imaginea aceasta pe care o proiectam în faţa lumi depindea de factori externi. Şi, când nu eram în lume, vorbind oamenilor sau dând interviuri ori tratând pacienţi, şi eram acasă, mă simţeam gol.

Să nu mă înţelegeţi greşit: din anumite puncte de vedere, lucrurile acelea din afara mea erau extraordinare. Oricine care mă vedea ţinând conferinţe, profund concentrat asupra unei prezentări în timpul unui zbor sau răspunzând - dintr-un aeroport sau dintr-un hol de hotel - la zeci de e-mailuri, v-ar fi spus că păream destul de fericit.

Tristul adevăr este acela că dacă m-aţi fi întrebat pe *mine* într-un astfel de moment, aş fi dat probabil un răspuns foarte asemănător: *Da, lucrurile stau foarte bine. Îmi e bine. Sunt un tip norocos.*

CUM PĂREM

- Identitatea pe care o proiectez asupra mediului
- Cine îmi doresc să crezi că sunt
- Fațada
- Ideal pentru lumea din jur

CUM SUNTEM CU ADEVĂRAT

- Cum (mă) simt
- Cine sunt cu adevărat
- Cum sunt în interior
- Ideal pentru sine

Dar dacă mă prindeaţi într-un moment de linişte, când nu eram bombardat de toţi ceilalţi stimuli, aş fi răspuns complet diferit: *Ceva nu e în ordine. Nu mă simt în apele mele. Totul se simte la fel, nimic nou. Lipseşte ceva.*

În ziua în care am recunoscut care era nucleul nefericirii mele, mi-am dat seama şi de motivul pentru care aveam nevoie de lumea din jur ca să-mi aduc aminte cine eram. Identitatea mea se transformase în oameni cărora le vorbeam, oraşele pe unde mergeam, lucrurile pe care le făceam în cursul călătoriilor şi experienţele de care aveam nevoie ca să mă reafirm ca persoana care poartă numele de Joe Dispenza. Şi, când nu mă aflam în preajma nimănui care să mă ajute să aduc în

prim-plan această personalitate pe care lumea o putea recunoaşte ca fiind eu însumi, nu mai eram sigur cine eram *eu.* De fapt, am constatat că întreaga mea fericire, aşa cum le apărea ea celorlalţi, nu era decât o reacţie la stimuli din exterior care mă făceau să

mă simt într-un fel sau în altul. Pe urmă am înţeles că eram total dependent de propriul mediu, precum şi că sugestiile din exterior îmi erau necesare ca să-mi consolideze dependenţa emoţională.

Ce moment a fost pentru mine ! Auzisem de un milion de ori că fericirea vine din interior, dar niciodată nu mă izbise ca acum.

Cum stăteam eu întins pe canapeaua din casă în ziua aceea, m-am uitat pe geam afară şi am avut o viziune. Mi-am văzut cele două mâini, una peste cealaltă, despărţite de un gol.

Discrepanţa identitară

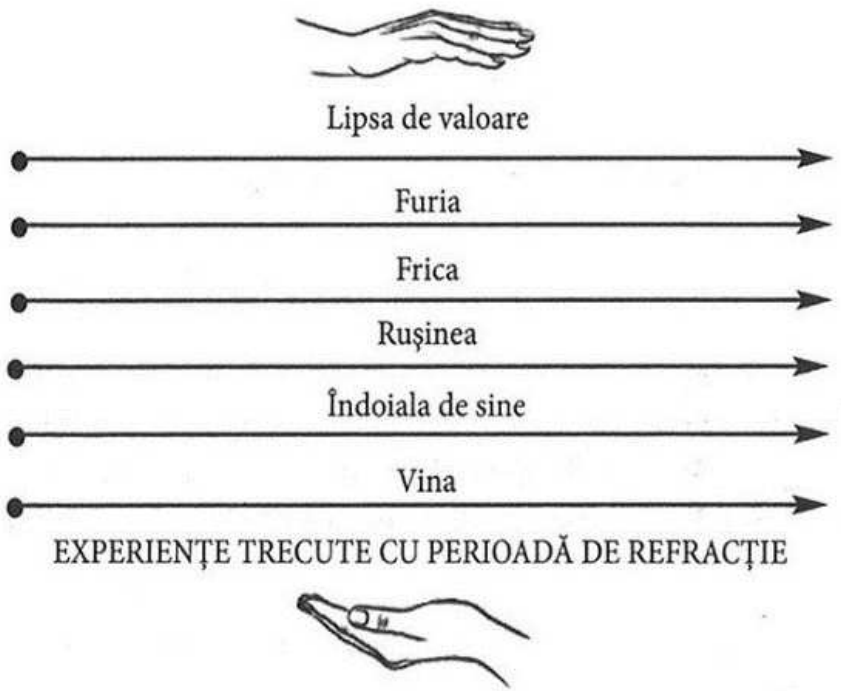


Figura 7A - Discrepanţa dintre "cum suntem în realitate" şi "cum părem".

Mâna de deasupra reprezenta cum păream eu în afară, iar cea de dedesubt ce ştiam eu că e pe dinăuntru. Reflectând asupra propriului sine, am întrezărit ideea că noi, oameni , trăim într-o dualitate, ca două entităţi separate - "cum părem" şi

"cum suntem cu adevărat".

Cum părem este imaginea sau faţada pe care o proiectăm spre lume. Sinele acela constă din tot ce facem ca să arătăm într-un anume fel în ochi lumi şi să

prezentăm celor din jur o realitate exterioară coerentă şi consecventă.

Cum suntem noi cu adevărat, idee reprezentată de mâna de dedesubt, este felul în care (ne) simţim, mai ales când nu suntem distraşi de mediul exterior. Constă

din emoţiile noastre familiare atunci când nu suntem preocupaţi de "viaţă". Este ceea ce ascundem despre noi înşine.

Când memorăm stări emoţionale generatoare de dependenţă precum vină, ruşine, frică, anxietate, spirit critic, depresie, înfumurare ori ură, creăm o discrepanţă

între *felul în care apărem în ochi lumi şi felul în care suntem în realitate.* Prima imagine evocă cum vrem noi să ne vadă ceilalţi, iar cea de-a doua reprezintă starea noastră de a fi atunci când nu interacţionăm cu toate variatele experienţe, lucruri şi persoane, în diferitele momente şi în diversele locuri din viaţa noastră. Dacă stăm liniştiţi suficient de mult timp, neimplicaţi în nicio acţiune, începem să simţim *ceva.*

Acel ceva este sinele nostru adevărat.

Figura 7B - Mărimea discrepanţei diferă de la o persoană la alta. Cum suntem cu adevărat *şi* cum părem *sunt separate de sentimentele pe care le memorăm în diferitele momente ale vieţi (pe baza experienţelor trecute). Cu cât e mai mare discrepanţa, cu atât e mai pronunţată dependenţa de emoţiile memorate.*

Strat după strat, îmbrăcăm diferite emoţii care ne formează identitatea.

Pentru a ne aminti cine credem că suntem, trebuie să recreăm aceleaşi experienţe ca să ne reafirmăm personalitatea şi emoţiile care îi corespund. Ca identitate, ne ataşăm de universul nostru exterior, identificându-ne cu toţi şi toate, ca să ne amintim cum dorim să ne proiectăm în lume.

Cum părem celorlalţi devine faţada personalităţi noastre, care se bazează

pe lumea exterioară ca să-şi aducă aminte cine e în calitate de "cineva". Identitatea acesteia este pe deplin ataşată de mediu. Personalitatea face tot ce îi stă în putinţă

să ascundă ce simte cu adevărat sau ca să alunge acea senzaţie de gol: *Eu am maşinile acelea. Eu îi cunosc pe oamenii aceia. Eu am fost acolo. Eu pot face lucrurile acestea. Eu am trăit toate aceste experienţe. Eu lucrez la*

această companie. Eu am reuşit... este cine credem noi că suntem în raport cu tot ce se află în jurul nostru.

Dar nu e acelaşi lucru cu cine suntem - ce simţim - fară stimulare din partea circumstanţelor exterioare: sentimente de ruşine şi mânie provocate de o căsnicie nereuşită; frica de moarte şi nesiguranţa legată de viaţa de apoi, generate de pierderea unei persoane iubite sau chiar a unui animal îndrăgit; un sentiment de inadecvare din cauza insistenţei unuia dintre părinţi de a fi perfect şi de a te realiza cu orice preţ; un sentiment reprimat de nedreptate din cauza condiţiilor economice precare în care am crescut; o preocupare legată de faptul că nu avem acel corp dezirabil pe care societatea în care trăim îl pretinde. Astfel de sentimente sunt ceea ce dorim să ascundem.

Aşa suntem noi adevărat, acesta este sinele nostru real, care se ascunde în spatele imagini pe care o proiectăm. Nu suportăm să înfăţişăm acel sine în faţa lumi , aşa că ne prefacem că suntem altcineva. Creăm un fel de programe automate memorate care funcţionează ca să ne ascundă părţile vulnerabile. Cu alte cuvinte, ceea ce facem, în esenţă, este să minţim cu privire la cine suntem pentru că suntem conştienţi că moravurile sociale nu sunt îngăduitoare cu o astfel de persoană. Acesta este acel "nimeni" persoana de care ne îndoim că alţii ar simpatiza-o şi accepta-o.

În special în perioada tinereţii, când ne formăm identitatea, suntem mai înclinaţi să ne angajăm într-un astfel de bal mascat, îi vedem pe adolescenţi cum

încearcă diferite identităţi aşa cum îşi încearcă şi hainele. Şi, pe drept cuvânt, ceea ce poartă tinerii este deseori o reflexie mai curând a ceea ce vor să fie, decât a ceea ce sunt cu adevărat. Întrebaţi orice specialist în domeniul sănătăţii mentale, specializat în lucrul cu tinerii, şi vă va spune că adolescenţa poate fi definită printr-un singur cuvânt - *insecuritate*. În consecinţă, pentru adolescenţi şi preadolescenţi, conformismul şi clasificarea sunt considerate generatoare de securitate.

Mai curând decât să lăsăm lumea să afle cum suntem cu adevărat, adoptăm şi ne adaptăm (în condiţiile în care toată lumea ştie ce păţesc cei percepuţi a fi diferiţi de ceilalţi). Lumea este complexă şi înspăimântătoare, dar o facem mai puţin înfricoşătoare şi mult mai simplă împărţindu-i pe toţi în grupuri. Alegem un grup.

Sorbim din mirajul pe care îl considerăm cel mai potrivit.

În final, identitatea respectivă sfârşeşte prin a ni se potrivi. Creştem în ea.

Sau cel puţin asta ne spunem. Împreună cu insecuritatea vine şi o conştiinţă foarte marcată de sine. Întrebările abundă: *Aşa sunt eu cu adevărat ? Aşa vreau să fiu cu adevărat ?* Dar e mult mai uşor să ignorăm astfel de întrebări decât să căutăm răspunsuri la ele.

Experienţele de viaţă ne definesc identitatea. Dacă ne menţinem ocupaţi, ţinem emoţiile nedorite în frâu

Purtăm cu toţii urmele experienţelor traumatice sau dificile trăite în tinereţe. Încă din primi ani de viaţă, am trecut prin evenimente definitorii ale căror emoţii au contribuit, strat după strat, la edificarea persoanei în care ne-am transformat. Să privim lucrurile în faţă: am fost cu toţii marcaţi de evenimente încărcate emoţional. În timp ce revedeam, în mod repetat, cu ochi minţii vreuna dintre experienţele respective, corpul începea să retrăiască la nesfârşit întâmplarea, doar prin forţa gândului. Am prelungit atâta vreme perioada de refracţie a emoţiei, încât am trecut de la o simplă reacţie emoţională la o dispoziţie, apoi la o caracteristică de temperament şi, în cele din urmă, la o trăsătură de personalitate.

Tineri fi nd, ne ocupăm timpul cu lucruri care, un timp, stăvilesc aceste emoţii vechi, adânci, ascunzându-le sub preş. Este îmbătător să ne facem prieteni noi, să călătorim în locuri necunoscute, să muncim din greu şi să avansăm în funcţie, să învăţăm să facem ceva nou sau să ne apucăm de un sport neîncercat până acum.

Rareori ni se întâmplă însă să ne dea prin cap bănuiala că multe dintre aceste acţiuni sunt motivate de sentimente rămase în urma anumitor evenimente anterioare din viaţă.

Şi pe urmă devenim cu adevărat ocupaţi. Mergem la şcoală, poate apoi la facultate, ne cumpărăm o maşină, ne mutăm în alt oraş, stat sau ţară, ne lansăm într-o carieră, întâlnim persoane noi, ne căsătorim, ne cumpărăm casă, avem copi , adoptăm animale, poate divorţăm, practicăm sporturi, începem o relaţie nouă, ne ocupăm de un hobby... Ne folosim de tot ce cunoaştem în lumea din jur ca să ne definească identitatea şi să ne distragă de la ceea ce simţim cu adevărat pe

dinăuntru. Şi, dat fiind faptul că toate aceste experienţe unice produc miriade de emoţii, observăm că emoţiile respective par să şteargă orice senzaţii şi sentimente pe care le ascundem. Un timp, merge.

Să nu mă înţelegeţi greşit. Atingem cu toţii culmi superioare prin eforturile pe care le facem în diferitele perioade ale anilor noştri de dezvoltare. Pentru realizarea multor lucruri din viaţă, trebuie să ne forţăm pe noi înşine ca să ieşim din zonele de confort şi să ne transcendem sentimentele obişnuite care ne defineau odată. Sunt, desigur, conştient de această dinamică a vieţii. Dar, atunci când nu ne depăşim niciodată limitările şi continuăm să ne cărăm povara venită din trecut, ne va prinde totdeauna din urmă. Lucru care se întâmplă începând de pe la 35 de ani (cu mici variaţi de la o persoană la alta).

Vârsta de mijloc: o serie de strategi pentru ca sentimentele îngropate să

rămână aşa

Ajunşi pe la 35 sau 45 de ani, când personalitatea ne este formată complet, am trăit multe dintre experienţele pe care le are de oferit viaţa. Şi, ca urmare, suntem în mare capabili să anticipăm rezultatul majorităţii experienţelor; ştim ce senzaţii ne vor trezi înainte de a le trăi efectiv. Din cauza multelor relaţi bune şi rele avute în viaţă, a faptului că am avut experienţa competiţiei profesionale, iar acum cariera ni s-a aşezat, pentru că am suferit pierderi şi am repurtat succese sau fiindcă

ştim ce ne place şi ce nu, cunoaştem nuanţele vieţii. Odată ce putem prezice emoţiile care ne aşteaptă probabil înainte de experienţa efectivă, decidem dacă ne dorim să

trăim acel eveniment "cunoscut" încă înainte de petrecerea sa efectivă. Iar toate acestea se desfăşoară, bineînţeles, *dincolo de cortina conştientului nostru.*

Acesta este punctul în care lucrurile încep să se încurce. Pentru că putem prezice sentimentele şi senzaţi le pe care ni le vor provoca majoritatea evenimentelor, ştim deja ce anume ne va şterge sentimentele faţă de ceea ce suntem cu adevărat. Şi totuşi, când ajungem la jumătatea vieţii, nimic nu mai poate şterge complet această senzaţie de gol.

Vă treziţi în fiecare dimineaţă şi vă simţiţi aceeaşi persoană. Mediul înconjurător, pe care v-aţi sprijinit atât ca să scăpaţi de vină sau de suferinţă, nu mai estompează aceste sentimente. Şi cum ar putea ? Ştiţi deja că, odată consumate emoţiile generate de lumea din jur, vă întoarceţi la aceeaşi stare obişnuită de leopard care nu şi-a schimbat petele.

Aceasta este criza vârstei de mijloc pe care o cunosc atâţia oameni. Uni încearcă din răsputeri să-şi ţină sentimentele îngropate acolo unde sunt, aruncându-se şi mai frenetic în realitatea exterioară. Cumpără maşini sport noi *(obiect)*, închiriază o barcă *(alt obiect)*. Uni pleacă într-o vacanţă lungă *(locuri)*. Alţii se înscriu într-un club nou ca să întâlnească alţi oameni şi să-şi facă prieteni noi *(oameni)*. Alţii îşi fac operaţii estetice *(trup)*. Mulţi îşi redecorează sau îşi reconstruiesc casa

din temelii *(dobândesc obiecte şi trăiesc într-un mediu nou)*.

Toate acestea sunt eforturi inutile de a face sau a încerca ceva nou, întreprinse ca se simtă bine sau altfel. Emoţional vorbind, însă, noutatea odată

trecută, se trezesc înţepeniţi în aceeaşi identitate. Revin la ceea ce sunt cu adevărat (adică la mâna de dedesubt). Sunt atraşi înapoi către aceeaşi realitate în care trăiesc de ani de zile, numai pentru a-şi întreţine senzaţia că identitatea lor coincide cu ceea ce cred ei că sunt. În realitate, însă, cu cât întreprind mai multe - cu cât cumpără şi consumă mai mult - cu atât devine mai evidentă senzaţia generată de "cum sunt ei cu adevărat".

Încercarea noastră de scăpa de acest gol sau de a fugi de orice emoţie dureroasă este determinată de senzaţia de disconfort pe care ne-o provoacă o eventuală confruntare. Aşa că, în momentul în care senzaţia începe să ne scape puţin de sub control, cei mai mulţi dintre noi aprind televizorul, navighează pe internet, sună pe cineva sau trimit mesaje. Ne putem modifica emoţiile de atâtea ori, în doar câteva clipe... Putem privi o emisiune de divertisment sau un filmuleţ pe YouTube şi râde isteric, pe urmă putem urmări un meci de fotbal care să ne trezească

sentimentul de competitivitate, mai târziu putem asculta ştirile şi ne putem enerva sau speria. Toţi aceşti stimuli exteriori ne pot, cu uşurinţă, distrage de la senzaţiile şi sentimentele acelea nedorite dinăuntru.

Tehnologia are o mare capacitate de a ne distrage şi de a ne crea o puternică dependenţă. Ia gândiţi-vă: vă puteţi modifica imediat chimismul intern şi scăpa de o senzaţie doar schimbând ceva din exterior. Şi oricare ar fi fost lucrul acela de dinafară care vă făcea să vă simţiţi mai bine pe dinăuntru, veţi apela la el ca să vă

deturnaţi singur, la nesfârşit. O astfel de strategie nu implică în mod obligatoriu vreo formă de tehnologie - orice lucru cu potenţial momentan palpitant e la fel de bun.

Şi, cât timp întreţinem această diversiune, ce credeţi că se va întâmpla ?

Transformarea noastră interioară va depinde şi mai mult de ceva din exterior. Unii se scufundă, în mod inconştient, din ce în ce mai adânc, în acest hău fară de fund, făcând uz de diferitele aspecte ale propriei vieţi ca să se ţină ocupaţi, într-un efort de a recrea senzaţia iniţială simţită la prima experienţă şi care i-a ajutat să evadeze.

Devin prea stimulaţi pentru a se putea simţi altfel decât sunt cu adevărat. Dar, mai devreme sau mai târziu, toţi îşi dau seama că au nevoie de o cantitate din ce în ce mai mare din acelaşi lucru ca să se simtă mai bine. Totul se transformă într-o căutare devoratoare a plăcerii şi a căilor de evitare cu orice preţ a durerii - un stil hedonist de viaţă generat inconştient de un sentiment oarecare, care se încăpăţânează să nu dispară.

O altă modalitate de a trăi vârsta de mijloc: momentul de confruntare cu sentimentele şi de renunţare la iluzi

Ajunşi în această etapă a vieţii, uni aleg să nu facă eforturi ca să-şi menţină

sentimentele îngropate şi-şi pun, în schimb, nişte întrebări capitale: *Cine sunt eu ? Ce scop am eu în viaţă ? Încotro mă îndrept ? Pentru cine fac toate acestea ? Ce este Dumnezeu ? Unde mă duc când voi muri ? Oare viaţa înseamnă numai "succes" ? Ce este fericirea ? Ce înseamnă toate acestea ? Ce este dragostea ? Mă iubesc pe mine însămi/însumi ? Iubesc pe altcineva ?* Iar sufletul începe să se trezească...

Mintea începe să se frământe cu astfel de tipuri de întrebări pentru că iluzia s-a evaporat, iar noi începem să bănuim că nimic din exterior nu ne poate face fericiţi. Uni dintre noi îşi dau seama, în final, că nimic din propriul mediu nu va

"remedia" felul în care (ne) simţim. Realizăm, totodată, enorma cantitate de energie de care este nevoie în vederea întreţinerii acestei proiecţii a sinelui ca imagine pentru uzul lumi din jur, şi cât de epuizant este să ţi mintea şi trupul mereu ocupate.

Ajungem, în cele din urmă, să vedem că încercarea noastră inutilă de a menţine o imagine ideală pentru alţii constituie, în fapt, o strategie de a ne asigura că

sentimentele acelea presante de care fugim nu ne ajung niciodată din urmă. Cât timp putem jongla cu atâtea mingi, doar ca vieţile noastre să nu se prăbuşească ?

În loc să cumpere un televizor mai mare sau ultimul tip de telefon,

astfel de oameni încetează să mai fugă din calea sentimentului pe care încearcă, de atâta vreme, să-l estompeze, îl privesc în faţă şi-l analizează cu atenţie. Când se întâmplă

aşa ceva, individul începe să se trezească. După o perioadă de reflecţie, descoperă

cine este cu adevărat, ce a încercat să ascundă şi ce nu mai dă randament. Aşa că

renunţă la faţadă, la jocuri şi la iluzi . Recunoaşte cu onestitate cum este cu adevărat, indiferent de costuri, şi nu se teme să piardă tot. Această persoană încetează să mai cheltuiască energia pe care o alocase întreţinerii, în formă intactă, a unei imagini iluzorii.

Intră în contact cu propriile sentimente, întorcându-se spre ceilalţi şi spunându-le: *Ştiţi ceva ? Nu contează dacă nu vă mai fac fericiţi. M-am săturat să fiu obsedat/obsedată de cum arăt sau despre ce pot gândi ceilalţi despre mine. Am încetat să mai trăiesc pentru ceilalţi. Vreau să mă eliberez din strânsoarea acestor lanţuri.*

Acesta este un moment de mare profunzime în viaţa unui om. Sufletul se trezeşte şi îl îndeamnă să spună adevărul despre cine este cu adevărat. Gata cu minciuna.

Schimbarea şi relaţiile interpersonale: ruperea cătuşelor care ne ţin în loc Majoritatea relaţi lor se bazează pe cele împărtăşite cu ceilalţi. Gândiţi-vă la următorul lucru. Întâlniţi pe cineva şi începeţi imediat să vă comparaţi experienţele ca şi cum amândoi aţi încerca să verificaţi dacă există vreo congruenţă între reţelele neurologice şi amintirile voastre emoţionale. Spuneţi ceva de genul: "Îi cunosc pe aceşti «oameni». Sunt din acest «loc» şi am trăit în aceste locuri la aceste

«momente» diferite din viaţă. Am mers la această şcoală şi am făcut aceste studi .

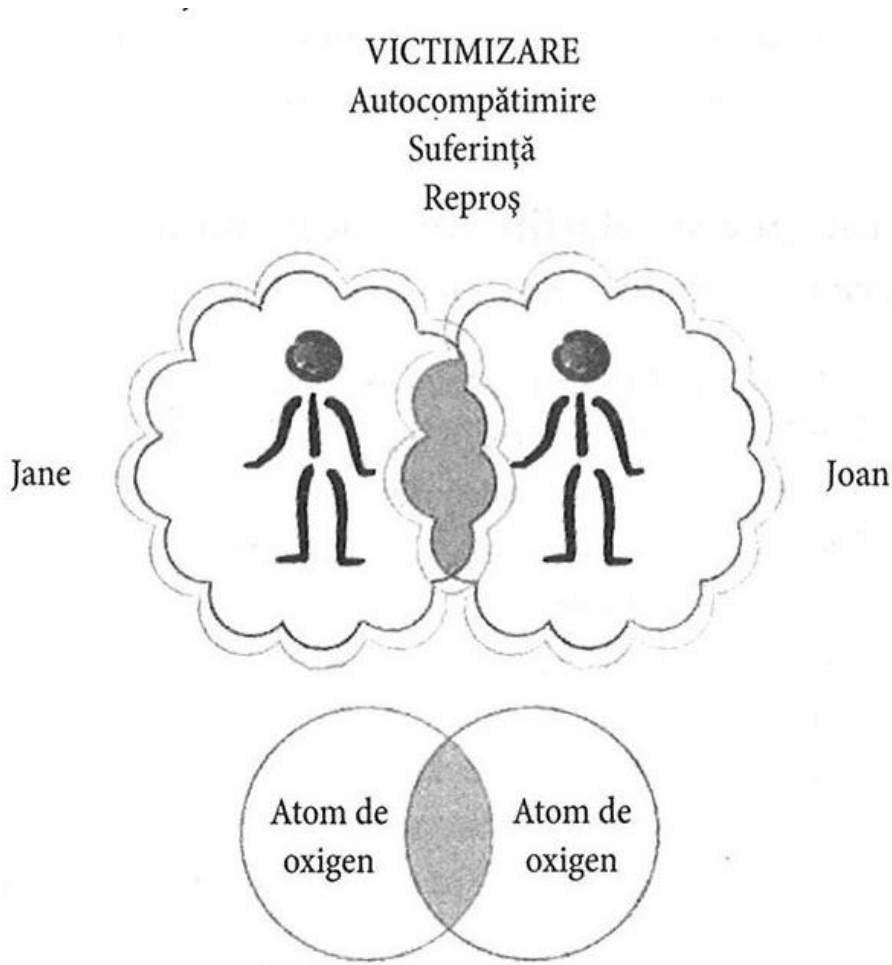
Mă pricep să fac şi fac aceste «lucruri». Şi, cel mai important dintre toate, am trăit aceste «experienţe»".

Pe urmă, celălalt răspunde: "Îi cunosc pe aceşti «oameni». Am trăit în

«locurile» acelea la acele «momente». Şi eu fac aceste «lucruri». Şi eu am exact aceleaşi «experienţe»".

Astfel, vă puteţi raporta unul la celălalt. Se formează, apoi, o relaţie pe baza stărilor neurochimice de a fi, pentru că împărtăşiţi aceleaşi experienţe şi aceleaşi emoţii.

Ţineţi cont de faptul că emoţiile sunt "energie în mişcare". Dacă împărtăşiţi aceleaşi emoţii, împărtăşiţi aceeaşi energie. Şi, exact ca şi cei doi atomi de oxigen care împart un câmp invizibil de energie dincolo de spaţiu şi timp pentru a se lega unul de celălalt într-o relaţie şi a alcătui aerul, şi dumneavoastră sunteţi legat într-un



câmp invizibil de energie de orice lucru, persoană şi loc din viaţa

exterioară.

Legăturile dintre oameni sunt cele mai puternice totuşi, pentru că emoţiile deţin energia cea mai puternică. Atât timp cât niciuna dintre părţi nu se schimbă, totul va fi în ordine.

Fig. 7C – Dacă împărtășim aceleași experiențe, avem în comun aceleași emoții și aceeași energie. Exact așa cum cei doi atomi de oxigen se unesc pentru a alcătui aerul pe care îl respirăm, și între noi există un câmp invizibil de energie (dincolo de spațiu și timp) care ne leagă emoțional uni de alții.

Aşa că, atunci când prietenul nostru din ultimul exemplu începe să

povestească despre cum (se) simte cu adevărat, lucrurile încep să ia o întorsătură

foarte deranjantă. Dacă relaţi le de prietenie ale acestuia s-au bazat pe exprimarea nemulţumirii faţă de propria viaţă, atunci este vorba despre o legătură energetică

prin emoţii de victimizare. Dacă, într-un moment de iluminare, se hotărăşte să se dezveţe de obiceiul de a fi el însuşi, încetează să se mai etaleze ca persoana aceea cunoscută la care se putea raporta toată lumea. Involuntar, cei din jur se folosesc de el ca să-şi amintească şi *ei* cine sunt, din punct de vedere emoţional. În consecinţă,

familia şi prieteni îi vor răspunde: *Ce-i cu tine azi ? Vorbele tale mă rănesc !* Ceea ce se traduce prin: *Credeam că e ceva între noi ! Te foloseam să-mi reafirm dependenţa emoţională pentru a-mi aminti cine cred eu că sunt în calitate de "cineva". Îmi plăceai mai mult aşa cum erai înainte.*

Când e vorba de schimbare, energia noastră se asociază cu toate elementele experienţelor trăite în lumea exterioară. Când renunţăm la dependenţa memorată de emoţie sau când spunem adevărul despre cum suntem cu adevărat, consumăm energie, nu glumă. Aşa cum este nevoie de energie pentru separarea a doi atomi de oxigen legaţi, este nevoie de energie şi ca să rupem legăturile nefaste cu persoanele din jur.

În consecinţă, apropiaţi din viaţa acestei persoane şi care i-au

împărtăşit legăturile emoţionale se vor strânge laolaltă şi vor spune: *Nu e în apele lui de ceva timp. Poate şi-a pierdut minţile. Hai să-l ducem la doctor.*

Să ne amintim că aceştia sunt oameni cu care împărtăşea aceleaşi experienţe, ceea ce înseamnă că aveau în comun şi aceleaşi emoţii. Dar acum, această persoană distruge legăturile energetice cu toţi şi cu toate - chiar şi cu *locurile*

- care au reprezentat ceea ce înţelegem prin "familiar". Este un moment pe care toţi cei care au jucat acelaşi joc cu ea, timp de atâţia ani, îl resimt ca pe o ameninţare.

Persoana respectivă nu mai vrea să se joace.

Aşa că o duc la doctor, care-i prescrie Prozac sau alt medicament şi, în scurt timp, personalitatea ei anterioară revine. Şi iat-o din nou, proiectându-şi vechea imagine spre lume, gata să dea mâna cu înţelegerile emoţionale ale altora. E din nou amorţită şi zâmbitoare - orice, numai să dispară senzaţia. Lecţia rămâne neînvăţată.

Aşa e, persoana nu era ea însăşi - nu sinele corespunzător "mâinii de deasupra" cu care se obişnuiseră toţi- ci, pe scurt, era sinele "mânii de dedesubt", cel cu trecutul şi durerea. Şi cine-i poate învinui pe cei dragi care au insistat ca ea să

revină la sinele ei amorţit, care "lăsa de la ea ca să păstreze pacea" ? Sinele cel nou se profila imprevizibil, chiar radical. Cine vrea să fie în preajma unei *asemenea* persoane

? Cine vrea să fie în preajma adevărului ?

Ce contează cu adevărat la final

Dacă aveţi nevoie de mediul din jur ca să vă aduceţi aminte cine sunteţi în calitate de *cineva,* ce se întâmplă când muriţi, iar mediul îşi face bagajele şi iese din peisaj ? Ştiţi ce-l însoţeşte ? Acel cineva, identitatea, imaginea, personalitatea (mâna

de deasupra) care s-a identificat cu toate elementele cunoscute şi predictibile din viaţă, care era dependent de mediu. Puteaţi fi omul cel mai plin de succes, cel mai popular şi cel mai frumos, puteaţi avea toată averea de care aţi fi avut nevoie vreodată... însă, când vine

sfârşitul, iar realitatea exterioară dispare, toate cele din afară, care vă defineau, încetează s-o mai facă. Totul se evaporă.

Singurul lucru care vă rămâne este cine sunteţi cu adevărat (mâna de dedesubt), şi nu cel care păreţi. Când viaţa vi se sfârşeşte şi nu vă mai puteţi baza pe lumea exterioară care să vă definească, nu vă mai rămâne decât acest sentiment de care nu v-aţi ocupat niciodată. Vă veţi găsi în situaţia de a nu fi evoluat ca suflet în viata aceasta.

De exemplu, presupunând că în ultimi 50 de ani aţi trecut prin anumite experienţe care v-au marcat şi v-au plasat sub semnul insecurităţii sau al slăbiciuni , iar dumneavoastră n-aţi încetat o clipă de atunci încoace să vă simţiţi aşa, atunci înseamnă că v-aţi întrerupt dezvoltarea emoţională cu 50 de ani în urmă. Dacă scopul sufletului este să înveţe din experienţă şi să dobândească înţelepciune, iar dumneavoastră aţi rămas împotmolit în acea emoţie anume, înseamnă că nu v-aţi transformat niciodată experienţa în lecţie, nu v-aţi depăşit emoţia în cauză şi nu aţi folosit-o ca monedă de schimb pentru un sens mai înalt. Atât timp cât sentimentul respectiv vă ancorează încă mintea şi trupul în evenimentele acelea din trecut, nu veţi fi niciodată liber să treceţi în vi tor. Şi, dacă în viaţă apare o experienţă similară

cu cea trăită anterior, evenimentul respectiv va declanşa aceeaşi emoţie, iar dumneavoastră veţi acţiona la fel ca persoana de acum 50 de ani.

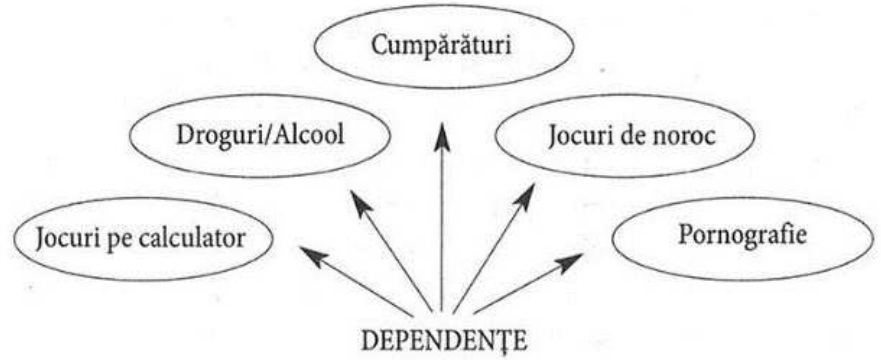
Aşadar, sufletul vă spune: *Fii atent ! Te informez că nimic nu-ţi aduce bucurie. Îţi transmit îndemnuri. Dacă mai continui aşa, n-o să-ţi mai atrag atenţia şi-o să adormi la loc. Apoi să te văd, când viaţa-ţi va fi pe sfârşite...*

Totdeauna e nevoie de mai mult

Majoritatea oamenilor care nu ştiu cum să se transforme gândesc cam aşa: *Cum să fac să scap de această senzaţie ?* Dacă noutatea acumulării de obiecte noi se erodează şi nu mai funcţionează, cum procedează ? Îşi întorc privirea spre lucruri şi *mai mari,* un nivel nou de acumulare, iar strategiile de evitare li se transformă în dependenţe: *Dacă iau medicamente/droguri sau beau suficient alcool, senzaţia o să*

dispară. Acest lucru venit din afară va produce o transformare chimică internă şi o să

mă facă să mă simt bine. O să fac cumpărături din greu (chiar dacă nu am bani)



pentru că doar aşa o să dispară golul. O să văd filme porno... O să joc jocuri video... O

să joc jocuri de noroc... O să mănânc...

Criza vârstei de mijloc: o tentativă de creare a unei noi identităţi dinspre exterior

Figura 7D - Atunci când aceiaşi oameni şi aceleaşi obiecte din viaţa noastră

generează aceleaşi emoţii, iar sentimentul pe care ne străduim să-l facem să dispară

nu se mai schimbă, căutăm alţi oameni şi alte obiecte sau încercăm alte locuri, în tentativa de a transforma felul în care (ne) simţim din punct de vedere emoţional.

Dacă nu reuşim, trecem la următorul nivel - dependenţele.

Indiferent care este dependenţa concretă, oameni cred că există ceva în exterior care să poată înlătura acel sentiment dinăuntru. Şi nu uitaţi: suntem, în mod firesc, înclinaţi să asociem ceva din exterior, care face senzaţia să dispară, cu transformarea noastră chimică internă. Iar dacă acel ceva din exterior ne face să ne simţim bine, atunci ne place. Fugim, aşadar, din calea a ceea ce ne face să ne simţim rău sau e dureros, şi ne îndreptăm spre ce ne oferă o stare de bine şi de confort sau care ne produce plăcere.

Şi, deoarece starea de emoţie produsă de dependenţă le stimulează

permanent oamenilor centrii plăcerii din creier, aceştia beneficiază de un val de substanţe chimice generate de excitaţia produsă de experienţa respectivă. Problema este că, de fiecare dată când se aşază la masa de joc, când merg la o petrecere sau

rămân noaptea târziu jucând jocuri pe calculator, următoarea dată vor avea nevoie de un strop mai mult.

Motivul pentru care oamenii au nevoie de mai multe droguri, de mai multe cumpărături sau de mai multe aventuri amoroase este acela că asaltul chimic determinat de astfel de activităţi activează zonele receptoare de pe suprafaţa celulelor, ceea ce "declanşează" celulele. Dar, în condiţiile stimulării continue a zonelor receptoare, acestea se desensibilizează şi se închid. În consecinţă, data următoare va fi nevoie de un semnal mai puternic, de un pic mai multă stimulare, pentru a putea fi declanşate - nu se mai poate obţine acelaşi efect decât printr-un exces de substanţe chimice.

Acum veţi fi obligat să pariaţi 25 000 de dolari în loc de 10 000, pentru că, altfel, nu veţi mai simţi niciun fior. Când nu reuşiţi să simţiţi nimic după o repriză de cumpărături care v-a costat 5 000 de dolari, trebuie să măriţi miza şi să vă ridicaţi nivelul de credit de pe două carduri pentru a putea simţi aceeaşi stimulare. Şi toate acestea doar pentru a face să dispară acel sentiment provocat de cine sunteţi cu adevărat. Indiferent ce faceţi ca să obţineţi aceeaşi surescitare, trebuie supralicitat, şi cantitativ, şi ca intensitate. Mai multe droguri, mai mult alcool, mai mult sex, mai multe jocuri de noroc, mai multe cumpărături, mai mult timp petrecut la televizor.

înţelegeţi ce vreau să spun.

Cu timpul, devenim dependenţi de ceva ca să alinăm durerea,

anxietatea sau depresia sub stindardul cărora ne ducem traiul de zi cu zi. E rău ? Nu chiar.

Majoritatea oamenilor procedează astfel pentru că, pur şi simplu, nu ştiu cum să se schimbe din interior. Nu fac decât să-şi urmeze impulsul înnăscut de a-şi alina felul în care (se) simt, nutrind convingerea subconştientă că salvarea le vine de la lumea din jur. Nu li s-a explicat niciodată că folosirea universului exterior pentru schimbarea celui interior nu face decât să înrăutăţească lucrurile... să crească discrepanţa.

Să presupunem că ambiţiile noastre în viaţă sunt obţinerea succesului şi acumularea de averi. Procedând astfel, ne consolidăm propria identitate, fară a acorda vreodată atenţie felului în care (ne) simţim cu adevărat. Eu numesc acest fenomen *a fi posedat de propria avere.* Devenim posedaţi de obiectele materiale pentru a ne consolida ego-ul, care are nevoie de mediu să-i aducă aminte cine este.

Dacă aşteptăm ceva din afară ca să ne facă fericiţi, atunci nu ne conformăm legii cuantice. Ne sprijinim pe exterior ca să schimbăm interiorul. Dacă credem că, având la dispoziţie mijloacele materiale de a cumpăra mai multe lucruri vom deveni

peste poate de bucuroşi, am înţeles lucrurile pe dos. Trebuie să fim fericiţi înainte de apariţia belşugului.

Şi ce se întâmplă dacă persoanele dependente nu pot să facă rost de mai mult ? Simt şi mai multă mânie, frustrare, amărăciune, iar senzaţia de gol se accentuează. Pot încerca alte metode, desigur - să combine jocurile de noroc cu băutura, cumpărăturile cu privitul la televizor sau cu găsirea unui nou refugiu în filme. În final, însă, nimic nu e vreodată de-ajuns. Centrii de plăcere s-au rearanjat la o valoare atât de înaltă, încât atunci când din afară nu vine nicio transformare chimică, persoana dependentă nu mai poate găsi bucurie în lucrurile simple.

Ideea e că fericirea adevărată nu are nimic de-a face cu plăcerea, pentru că

dependenţa de astfel de lucruri intens stimulante pentru crearea unei stări de bine nu face decât să ne îndepărteze de bucuria adevărată.

Cel mai mare gol - dependenţa emoţională

Nu este în intenţia mea să diminuez severitatea prejudiciilor determinate de ceea ce numesc eu în mod vag aici dependenţe materiale - droguri, alcool, sex, jocuri de noroc, consum şi aşa mai departe. Astfel de probleme afectează profund nenumărate persoane, precum şi pe cei care iubesc sau lucrează cu astfel de

"dependenţi". Deşi, odată ce intră în alcătuirea Marii Triplete, multe dintre dependenţele menţionate şi altele asemenea pot fi depăşite prin aplicarea paşilor prezentaţi în aceste pagini, totuşi, abordarea specifică potrivită în cazul unor astfel de dependenţe nu intră în sfera de interes pe care o acoperă cartea de faţă. Este obligatoriu însă să realizăm că în spatele fiecărei dependenţe se ascunde o emoţie memorată care determină comportamentul.

Ceea ce nu depăşeşte, fi nd, de fapt, scopul acestei cărţi, este sprijinirea oamenilor în efortul acestora de a se dezvăţa de ei înşişi, indiferent cum îşi percep sinele respectiv - alcoolic, dependent de sex, de jocuri de noroc, de cumpărături sau ca bolnav cronic de singurătate, tristeţe, mânie, amărăciune ori atins de o suferinţă

fizică.

Gândindu-vă la discrepanţa despre care vorbeam, poate că v-aţi spus: *Păi, sigur că ne ascundem temerile, nesiguranţele, slăbiciunile şi partea întunecată de ochi celorlalţi. Dacă am da frâu liber acelor lucruri să se exprime nestingherit, probabil că nimeni n-ar putea ţine la noi, ca să nu mai vorbim de noi înşine.* într-un sens, aşa şi este. Dar, dacă vrem să ne eliberăm, înseamnă că trebuie să ne

confruntăm cu acel sine adevărat şi să aducem la lumină acea parte a personalităţi noastre pe care am ţinut-o în umbră.

Avantajul sistemului folosit de mine este acela că vă puteţi confrunta cu acele aspecte mai întunecate ale propriei personalităţi, fară a le aduce la lumina realităţi de zi cu zi. Nu sunteţi nevoit să intraţi în birou sau într-o reuniune de familie şi să anunţaţi: "Hei, atenţie la mine, toată lumea ! Sunt un om rău pentru că îmi urăsc părinţii, deoarece şi-au petrecut vremea ocupându-se de fraţii mei mai mici, în timp ce eu simţeam că nevoile mele nu erau băgate în seamă. Aşa că m-am transformat într-un adevărat egoist, care tânjeşte după atenţie şi are nevoie de recompense imediate ca să nu se mai simtă neiubit şi inadecvat."

În loc de aşa ceva, în intimitatea propriului cămin şi a propriei minţi, puteţi acţiona în scopul eliminări aspectelor negative ale sinelui şi înlocuirii acestora cu altele, mai pozitive şi productive (sau măcar, metaforic vorbind, să diminuaţi efectele lor, permiţându-le să se manifeste doar sporadic).

Îmi doresc să uitaţi întâmplările din trecut care vă validează emoţiile memorate şi transformate în parte integrantă a propriei personalităţi. Nu vă veţi rezolva niciodată problemele dacă le analizaţi prins fiind încă în emoţiile trecutului.

Reflecţia asupra experienţei sau retrăirea evenimentului care a generat problema nu va face decât să învie vechile emoţii în cadrul aceleiaşi conştiinţe care o crease şi nu va constitui decât un nou motiv de a simţi la fel. Când încercaţi să vă înţelegeţi viaţa prin prisma conştiinţei care a creat-o, veţi ajunge, în urma analizei, să consideraţi problema încheiată şi, astfel, să găsiţi o scuză pentru a nu vă schimba niciodată.

În loc de asta, haideţi să ne de-memorăm emoţiile autolimitative. O amintire lipsită de încărcătură emoţională se numeşte *înţelepciune.* După ce facem asta, putem privi înapoi obiectiv la întâmplarea în cauză, observând-o, şi pe ea şi pe cei care eram la momentul respectiv, fară a trece aceste informaţi prin filtrul emoţiei respective. Dacă avem grijă să ne de-memorăm starea emoţională (sau să ne debarasăm cât de bine putem de ea), atunci dobândim libertatea de a trăi, gândi şi acţiona independent de reţinerile sau constrângerile exercitate de sentimentul în cauză.

Aşadar, dacă o persoană ar renunţa la nefericire şi şi-ar vedea de viaţă - ar începe o relaţie nouă, şi-ar găsi un alt loc de muncă, s-ar muta în altă parte cu locuinţa şi şi-ar face prieteni noi - pentru ca apoi să-şi întoarcă privirea către acel eveniment din trecut, ar vedea că acesta i-a opus, de fapt, rezistenţa de care avea

nevoie ca să lase în urmă persoana care era şi să devină o altă persoană, una nouă.

Perspectiva i s-ar schimba, doar prin constatarea că îi stătea, efectiv, în putere să

depăşească problema.

Diminuarea şi chiar eliminarea discrepanţei dintre cine suntem şi ceea

ce prezentăm în faţa lumi constituie probabil cea mai mare provocare cu care ne confruntăm în viaţă. Indiferent de numele pe care-l dăm - a trăi autentic, a ne

"recuceri" sau a-i face pe ceilalţi să ne "înţeleagă" sau să ne accepte aşa cum suntem

- este un lucru pe care ni-l dorim cei mai mulţi dintre noi. Transformarea - diminuarea discrepanţei - trebuie să pornească din interior.

Cu toate acestea, de mult prea multe ori, cei mai mulţi dintre noi se schimbă

numai când se confruntă cu o criză, o traumă sau cu vreun diagnostic descurajant.

Criza respectivă vine, de obicei, sub forma unei provocări, care poate fi de ordin *fizic* (un accident, să zicem, sau o boală), *emoţional* (pierderea unei persoane îndrăgite, de exemplu), *spiritual* (o acumulare de necazuri, să zicem, care să ne facă să ne îndoim, atât de propria valoare, cât şi de mersul lumii în general) sau *financiar* (pierderea locului de muncă, poate). Observaţi că toate cele de mai sus se referă la *pierderea* unui lucru.

De ce să aşteptăm apariţia unei traume sau a unei pierderi care să ne distrugă echilibrul sinelui din cauza stări emoţionale negative respective ? Apariţia unei nenorociri reclamă, în mod clar, acţiune - nu vă puteţi vedea de treburi ca de obicei când aţi suferit o lovitură care, cum se spune, v-a pus în genunchi.

În astfel de momente critice, când ne-am săturat cu adevărat să tot fim doborâţi la pământ de împrejurări, vom spune: *Nu mai merge aşa. Nu-mi pasă ce mă*

costă şi cum mă simt (tmp). Nu-mi pasă cât timp o să-mi ia (timp). Indiferent ce se întâmplă în viaţa mea (mediu,), *o să mă schimb. Am datoria asta.*

Putem învăţa şi ne putem schimba într-o stare de durere şi suferinţă sau o putem face într-o stare de bucurie şi inspiraţie. Nu suntem nevoiţi să aşteptăm până

ajungem într-o stare de asemenea disconfort, încât ne simţim forţaţi să ne mişcăm din starea noastră de repaos.

Efectele secundare ale scăderi discrepanţei

După cum ştiţi, una dintre abilităţile-cheie pe care trebuie să vi le dezvoltaţi este conştiinţa de sine/observarea de sine. Termenul acesta defineşte, pe scurt, ce vreau să spun atunci când mă refer la meditaţia din capitolul următor. În cadrul

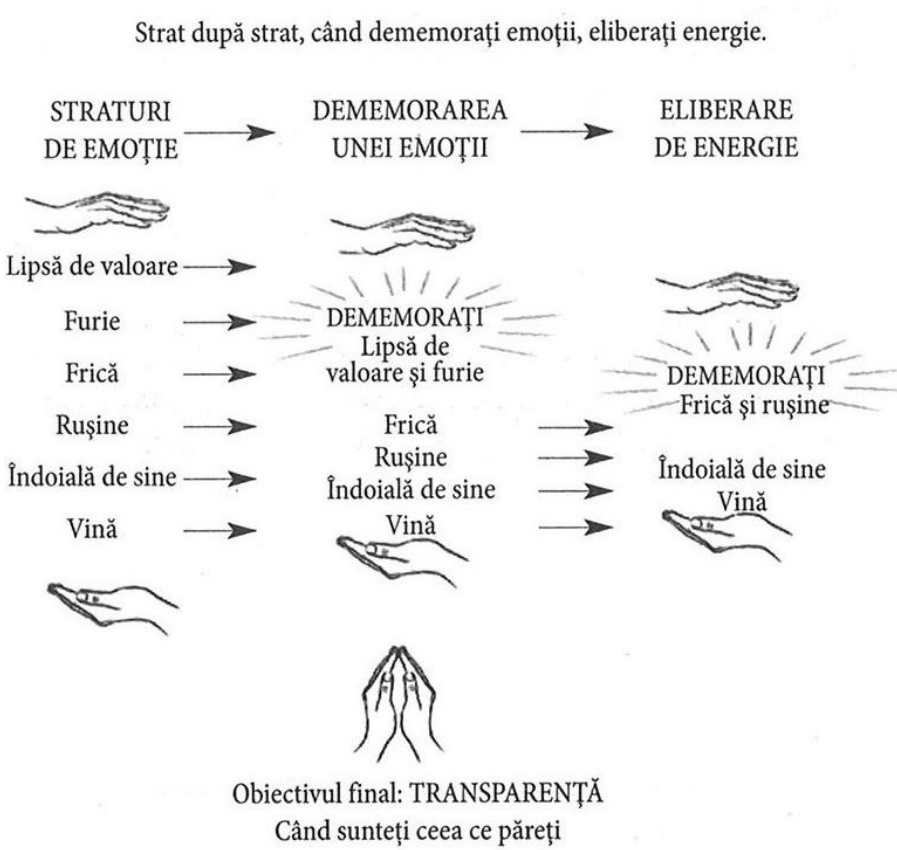
meditaţiei, veţi examina starea emoţională negativă care a exercitat o influenţă

covârşitoare asupra vieţii dumneavoastră. Veţi recunoaşte stadiul primar al propriei personalităţi care vă impulsionează gândurile şi comportamentele, astfel încât să le cunoaşteţi, îndeaproape, fiecare nuanţă. Cu timpul, vă veţi folosi de aceste abilităţi de observaţie pentru a dememora acea stare emoţională negativă. Procedând astfel, veţi abandona emoţia negativă în grija unei inteligenţe superioare, eliminând discrepanţa dintre identitatea dumneavoastră reală şi cea pe care aţi prezentat-o lumii în trecut.

Imaginaţi-vă că vă aflaţi într-o cameră, în picioare şi cu braţele larg desfăcute, cu palmele sprijinite de doi pereţi aflaţi faţă în faţă, pe care îi împingeţi cu putere. Aveţi idee câtă energie aţi consuma dacă aţi încerca să împiedicaţi cei doi pereţi să se apropie şi să vă zdrobească ? În loc de asta, ce-ar fi să lăsaţi cei doi pereţi, să faceţi vreo doi paşi înainte (la urma urmei, discrepanţa acesta cam seamănă cu o uşă, nu ?) şi să ieşiţi din cameră, intrând într-alta complet nouă ? Ce s-ar întâmpla cu camera din care aţi ieşit ? Ei bine, pereţii s-au apropiat atât de mult, încât nu v-aţi mai putea întoarce vreodată în ea. Golul s-a umplut, iar părţile în care vă divizaseră ţi dumneavoastră s-au reunit. Şi ce-o să se întâmple cu toată energia pe care o consumaţi înainte ? Legile fizicii spun că energia nu poate fi nici creată, nici distrusă, ci doar transferată sau transformată. Exact aşa se va întâmpla şi cu dumneavoastră, când ajungeţi în punctul în care niciun gând, nicio emoţie şi niciun comportament subconştient nu se mai poate sustrage atenţiei conştiente.

Mai este un mod de a vă imagina acest fenomen: veţi pătrunde în sistemul de operare al subconştientului, aducând în planul conştiinţei toate datele şi instrucţiunile, ca să vedeţi cu adevărat unde sunt localizate toate impulsurile şi tendinţele care v-au controlat viaţa. Vă conştientizaţi sinele inconştient. Când sfărâmăm lanţurile acestei

sclavi , eliberăm corpul, care începetează să mai funcţioneze ca minte, trăind zi de zi în acelaşi trecut. Când eliberăm emoţional corpul, eliminăm discrepanţa. Aceasta, odată eliminată, eliberează energia utilizată anterior pentru a o produce. Cu energia respectivă dispunem, acum, de materia primă pe care o putem folosi pentru a crea o nouă viaţă.



Eliminarea discrepanţei

Figura 7E - Pe măsură ce dememoraţi fiecare emoţie transformată în parte integrantă a propriei identităţi, eliminaţi discrepanţa dintre cine păreţi *şi* cine sunteţi *în realitate. Efectul secundar al acestui fenomen este o eliberare de energie sub forma unei emoţii stocate în corp. Odată configuraţia neurologică a emoţiei respective eliminată din corp, energia este liberă să revină în câmpul cuantic şi pregătită s-o utilizaţi, în calitate de creator.*

Un alt efect secundar al ruperii lanţurilor propriilor dependenţe emoţionale este acela că resimţim eliberarea respectivă de energie ca pe o gură sănătoasă dintr-un elixir minunat. Nu numai că ne oferă energie, dar şi simţim ceva ce probabil n-am mai simţit de ceva vreme - bucurie. Când vă eliberaţi trupul de lanţurile dependenţei emoţionale, vă veţi simţi înnobilat şi inspirat. Aţi făcut vreodată o excursie lungă cu maşina ? Când ieşiţi din vehicul şi vă întindeţi puţin să luaţi o gură de aer curat, iar scârţâitul roţilor pe asfalt şi zgomotul ventilatorului sau al aerului condiţionat amuţesc în sfârşit, vă simţiţi minunat. Închipuiţi-vă cu cât v-aţi bucura mai mult de aceste senzaţii noi dacă aţi fi parcurs 3 000 de kilometri închis în portbagaj. Mulţi dintre noi exact aşa s-au simţit o lungă perioadă.

Reţineţi că nu e suficient doar să observaţi cum gândeaţi, simţeaţi şi vă

comportaţi. Meditaţia vă cere să fiţi mai activ decât atât - trebuie să spuneţi adevărul despre dumneavoastră înşivă, să fiţi sincer şi să dezvăluiţi ce ascundeaţi în porţiunea întunecată a golului. Aceste lucruri trebuie scoase la lumina orbitoare a zilei şi, când vedeţi cu adevărat ce v-aţi făcut singur, sunteţi dator să priviţi la toată harababura şi să spuneţi: *Aşa ceva nu-mi mai serveşte interesele. Aşa ceva nu-mi mai serveşte mie.*

Aşa ceva nu seamănă cu iubirea pentru propria persoană. Pe urmă, puteţi decide să

fiţi liber.

De la victimizare la abundenţă neaşteptată: cum a scăzut o

femeie discrepanţa

Una dintre persoanele care a cules roadele înfruntării propriei vieţi cu îndrăzneala unui observator cuantic este Pamela, participantă la unul dintre workshop-urile pe care le-am ţinut. Pamela avea probleme financiare pentru că, timp de doi ani, fostul ei soţ şomer nu-i plătise pensia alimentară pentru copil. Plină de frustrare şi mânie, simţindu-se o victimă, obişnuia să reacţioneze negativ chiar şi în faţa unor situaţi lipsite de orice legătură cu aceasta.

Obiectul meditaţiei realizate împreună în ziua aceea era modalitatea prin care orice experienţă sfârşeşte prin a produce o emoţie. Deoarece atât de multe din experienţele noastre ne implică prieteni şi familia, emoţiile care decurg de aici le împărtăşim cu ei. De obicei, e bine că e aşa: afinităţile legate de locurile în care am fost, de lucrurile făcute împreună, chiar obiectele împărţite, ne pot consolida relaţi le cu oameni . Reversul medaliei este însă acela că împărtăşim şi emoţiile legate de experienţele negative.

Ne legăm energetic unul de celălalt într-un punct dincolo de spaţiu şi timp.

Din cauza *entanglării* - ca să folosim termeni cuantici specifici - şi a legăturii formate prin intermediul emoţiilor de supravieţuire, ne este aproape imposibil să ne schimbăm când suntem conectaţi încă prin experienţe şi emoţii negative. În consecinţă, realitatea rămâne aceeaşi.

În cazul Pamelei, starea ei de a fi era o ţesătură care îngloba anxietatea fostului ei soţ, sentimentele lui de vină şi de inferioritate determinate de incapacitatea de a-şi întreţine copi i, alături de propriile ei emoţii de victimizare, resentimente şi lipsuri. Ori de câte ori apărea câte o ocazie, starea ei de victimă îşi iţea capul diform şi producea un rezultat nedorit. Emoţiile ei distructive şi energia asociată cu acestea o îngheţaseră, pur şi simplu, într-o stare stagnantă de a gândi, a face şi a fi. Indiferent ce făcea ca să încerce să schimbe situaţia, ea şi fostul ei soţ

erau legaţi prin experienţele, emoţiile şi energiile lor negative comune şi, astfel, niciunul dintre eforturile pe care le-a făcut nu a schimbat nimic în relaţia cu soţul ei.

Workshop-ul a ajutat-o pe Pamela să-şi dea seama că această legătură

trebuia ruptă; trebuia să abandoneze emoţiile care o defineau în realitatea ei cotidiană. Cu aceeaşi ocazie, a aflat şi despre felul în care un ciclu de gândire, simţire şi acţiune, desfăşurat neabătut timp de ani de zile, poate genera un efect de cascadă

cu potenţial de declanşare a genelor de boală - evident, nu voia să se întâmple aşa ceva. *Ceva trebuia să cedeze undeva.*

Îmi place expresia aceasta, pentru că, aşa cum mi-a spus Pamela mai târziu, în timpul meditaţiei, şi-a recunoscut emoţiile dăunătoare pe care le generaseră

sentimentele ei de victimizare - lipsă de răbdare cu copi i, mereu văitându-se şi dând vina pe cineva, sentimente de disperare şi lipsă. A renunţat la aceste emoţii asociate cu experienţa din trecut, eliberându-se, în acelaşi timp, de concentrarea asupra propriei persoane, care îi definea starea ei de a fi, încredinţându-le unei inteligenţe superioare.

Procedând astfel, Pamela şi-a eliberat în câmpul cuantic toată acea energie vremelnic îngheţată, micşorând discrepanţa dintre cine credea ea că este şi ce prezenta în faţa lumi . Şi a reuşit foarte bine - a început să se simtă atât de plină de bucurie şi recunoştinţă, încât îşi dorea belşug pentru toată lumea, nu numai pentru sine. A trecut de la emoţii *egoiste* la emoţii *altruiste.* Când a plecat de la meditaţie, era altă persoană decât cea care intrase pe uşă.

Energia Pamelei a transmis semnale către câmp astfel încât acesta să

înceapă să organizeze rezultate potrivite noului sine aflat în curs de devenire.

Aproape imediat, a primit dovezi în acest sens, sub două forme.

Prima avea legătură cu afacerea ei pe internet. Mai încercase o promoţie cu ceva timp în urmă, se frământase pentru promovare, verificându-şi constant site-ul şi nevăzând altceva decât rezultate mediocre. în dimineaţa cu atelierul, lansase o a doua promoţie, dar fusese prea ocupată în cursul zilei ca să se gândească la rezultate.

În seara aceea, se bucura de efectele pozitive ale abandonări trecutului. S-a simţit chiar şi mai bine când a descoperit un câştig de aproape 10 000 de dolari pe ziua respectivă, proveniţi din promoţia lansată.

Cea de-a doua dovadă i-a parvenit Pamelei trei zile mai târziu, când a primit un telefon de la serviciile de asistenţă socială, prin care era

anunţată că fostul ei soţ îi trimisese un cec nu numai pentru suma din luna respectivă, ci pentru toţi cei 12 000

de dolari pe care i-i datora pentru întreţinerea copi lor. Era mai mult decât mulţumită

că "făcuse" aproape 22 000 de dolari după meditaţia respectivă. Nu acţionase fizic în niciun fel ca să producă rezultatele respective şi nici n-ar fi putut prezice pe ce cale vor ajunge bani aceia la ea, dar era extraordinar de recunoscătoare că se întâmplase aşa.

Povestea Pamelei ilustrează forţa renunţării la emoţiile negative. Când ne împotmolim între graniţele cadrului nostru mental uzat şi al comportamentelor şi percepţiilor de rutină, nu putem găsi soluţii la probleme înrădăcinate în trecut. Iar acele probleme (de fapt, ele sunt nişte experienţe) produc emoţii energetice puternice. Odată abandonate, trăim experienţa unei enorme eliberări de energie, iar realitatea se rearanjează singură, ca prin minune.

Părăsind trecutul, ne putem fixa privirea asupra viitorului
Gândiţi-vă cât de mult din energia dumneavoastră creatoare este prizoniera unor sentimente precum vina, înclinaţia spre critică, frica sau anxietatea, asociate unor persoane sau propriilor experienţe din trecut. Închipuiţi-vă cât bine aţi putea face dacă aţi converti orice energie distructivă în energie *productivă.* Reflectaţi ce aţi putea realiza dacă nu v-aţi concentra pe supravieţuire (o emoţie egoistă), acţionând, în schimb, în vederea creări unor intenţii pozitive (o emoţie lipsită de sine).

Puneţi-vă următoarea întrebare: *Ce energie acumulată din experienţele trecute (sub formă de emoţii limitative) ţin în mine, iar ea îmi consolidează fosta identitate şi mă ataşează emoţional de contextul meu prezent ? N-aş putea, oare, folosi energia aceasta pentru a o transforma într-o stare superioară, pe baza căreia să creez un rezultat nou şi diferit ?*

Meditaţia vă va ajuta să eliminaţi unele dintre straturi, să renunţaţi la unele dintre măştile purtate, amândouă elemente ce blochează fluxul inteligenţei superioare din dumneavoastră, în urma suprimări straturilor respective, veţi deveni *transparent.* Sunteţi transparent atunci când ceea ce *păreţi* e ceea *ce sunteţi.* Şi, când vă trăiţi viaţa astfel, veţi încerca o stare de gratitudine, de bucurie superioară, despre care eu cred că este starea noastră naturală de a fi. Când

procedaţi astfel, începeţi să

ieşiţi din trecut şi vă puteţi îndrepta privirea spre viitor.

Pe măsură ce îndepărtaţi vălurile care blochează fluxul acestei inteligenţe din interior, începeţi să-i *semănaţi.* Deveniţi mai plin de iubire, mai generos, mai conştient, mai plin de voinţă - *asemenea* ei. Discrepanţa dispare.

În această etapă, simţiţi fericire şi plenitudine. Nu vă mai raportaţi la lumea din jur ca să vă puteţi defini. Emoţiile superioare pe care le trăiţi sunt necondiţionate.

Nimeni şi nimic altceva nu vă poate face să vă simţiţi aşa. Sunteţi fericit şi inspirat doar pentru că sunteţi cine sunteţi.

Încetaţi să mai trăiţi într-o stare de lipsă sau jind. Şi ştiţi ce este minunat când ajungeţi să nu vă mai lipsească şi să nu vă mai doriţi nimic ? De-abia atunci puteţi începe, cu adevărat, să manifestaţi lucrurile în mod natural. Majoritatea oamenilor încearcă să creeze de pe poziţia unei stări de lipsă, de lipsă de valoare, de despărţire sau alte emoţii mărginite, şi nu dintr-una de gratitudine, entuziasm sau plenitudine. Acesta este însă punctul în care câmpul vă răspunde cel mai favorabil.

Toate acestea pornesc de la recunoaşterea existenţei discrepanţei, precum şi de la meditaţia asupra stărilor emoţionale negative care au produs discrepanţa respectivă şi care v-au dominat personalitatea. Dacă nu sunteţi pregătit să vă

analizaţi îndeaproape, evaluându-vă înclinaţi le cu onestitate delicată (fară să vă

autoflagelaţi dacă nu reuşiţi) veţi rămâne pentru totdeauna împotmolit în evenimente din trecut şi emoţii negative aferente. Vizualizaţi-o. Înţelegeţi-o.

Eliberaţi-o. Creaţi cu energia de care dispuneţi, scoţând mintea din trup şi eliberând-o în câmpul cuantic.

Legătura cu publicitatea

Trebuie înţeles că agenţiile de publicitate şi clienţii lor corporatişti pricep pe deplin ideea de lipsă şi ce rol determinant are aceasta în comportamentul nostru.

Toţi încearcă să ne convingă că deţin soluţiile care fac să dispară senzaţia de gol, prin identificare cu produsul lor. Specialiştii în publicitate apelează chiar la figuri celebre pe care le pun în reclame ca să semene, subconştient, ideea că un consumator se poate raporta la persoana respectivă ca "nou eu". *Nu te mai simţi bine în pielea ta ?*

Cumpără ceva. Nu te adaptezi la societate ? Cumpără ceva. Simţi o emoţie negativă

provocată de un sentiment de pierdere, despărţire sau nostalgie ? Acest cuptor cu microunde/televizor cu ecran mare/celular/automobil... orice ar fi... este exact ce ai nevoie. Te vei privi cu ochi mai buni, vei fi acceptat de societate şi vei avea şi cu 40 %

mai puţine cari . Suntem cu toţii controlaţi, din punct de vedere emoţional, de această idee de lipsă.

Cum a început transformarea mea... şi, poate, o sursă de inspiraţie pentru schimbarea dumneavoastră

Am început acest capitol povestindu-vă despre momentul în care, întins pe canapea, mi-am dat seama de discrepanţa dintre cine eram cu adevărat şi identitatea pe care o prezentam în faţa lumi . Aşa că aş vrea să închei acest capitol relatându-vă

restul poveştii...

Aproximativ în perioada în care a avut loc această întâmplare, călătoream frecvent, ţinând conferinţe în faţa unor persoane care mă văzuseră în filmul *What the BLEEP Do We Know ?* Când mă adresam diverselor grupuri, mă simţeam cu adevărat înviorat şi păream, cu siguranţă, fericit. În astfel de momente, însă, aveam o senzaţie de amorţeală. Atunci m-a izbit. Trebuia să par aşa cum se aştepta toată

lumea de la mine, judecând după cum apăream în film. Începusem să cred că eram altcineva şi aveam nevoie de lume ca să-mi amintească cine credeam că sunt. Duceam, de fapt, două existenţe diferite. Nu mai voiam să fiu prins în această capcană.

Cum stăteam singur în dimineaţa aceea, am simţit că-mi bate inima şi am început să mă gândesc *cine* îmi bate inima. Mi-am dat seama într-o clipă că mă

depărtasem de această inteligenţă înnăscută. Am închis ochi şi mi-am concentrat toată atenţia asupra acestui lucru. Am început să recunosc cine fusesem, ce ascunsesem şi cât de nefericit eram. Am început să abandonez unele aspecte legate de mine, încredinţându-le în braţele acestei inteligenţe superioare.

Pe urmă, mi-am amintit cine nu mai voiam să fiu. Am hotărât cum nu mai voiam să trăiesc cu vechea mea personalitate. Mai apoi, mi-am observat comportamentele inconştiente, gândurile şi senzaţiile care îmi consolidau vechiul sine şi le-am evaluat şi reevaluat, până am ajuns să le cunosc foarte bine.

Apoi, am reflectat la cine voiam să fiu ca nouă personalitate... până *m-am transformat* în ea. Am început, dintr-odată, să mă simt altfel - plin de bucurie. N-avea nimic de-a face cu toate lucrurile din jurul meu, era parte a unei identităţi fară

legătură cu nimic din afara mea. Ştiam că eram pe cale să realizez ceva.

Am avut o reacţie imediată după acea primă meditaţie, care mi-a atras atenţia, pentru că persoana care s-a ridicat de pe canapea n-a mai fost aceeaşi cu cea care se aşezase. M-am îndreptat de spate şi m-am simţit atât de conştient şi de viu.

Era ca şi cum vedeam o grămadă de lucruri pentru prima dată. Mi-a fost smulsă un fel de mască de pe faţă şi am constatat că îmi doream mai multe astfel de momente.

Aşa că m-am retras din propria mea viaţă, vreo şase luni. Mi-am menţinut, într-o oarecare măsură, activitatea de la clinică, dar mi-am anulat toate conferinţele.

Prieteni credeau că-mi pierdeam minţile (şi chiar aşa şi era), pentru că succesul filmului *What the BLEEP Do We Know ?* era la apogeu şi-mi aminteau, mereu, câţi bani aş fi putut face. Dar eu o ţineam una şi bună că n-o să mai urc niciodată pe un platou de filmare până nu încetam să mai trăiesc conform unui ideal pentru uzul lumi şi începeam să fiu un model pentru *mine.* Nu mai voiam să ţin conferinţe până

nu ajungeam exemplul viu al tuturor lucrurilor despre care vorbeam. Aveam nevoie de o pauză de meditaţie şi de realizarea unor transformări reale în propria viaţă, doream să generez bucurie din interior şi nu din exterior. Şi doream ca acest lucru să

transpară în timpul conferinţelor.

Transformarea mea nu a fost imediată. Meditam în fiecare zi, examinându-mi emoţiile nedorite şi, una câte una, am început să le dememorez. Mi-am început meditaţiile de dezvăţare şi reînvăţare şi luni de zile am fost preocupat să mă schimb.

În cursul acestui proces, îmi demontam intenţionat vechea identitate şi mă dezvăţam de obiceiul de a fi eu însumi.

Acesta a fost momentul în care am început să mă simt fericit fară niciun motiv. Deveneam din ce în ce mai fericit şi nimic din afară nu justifica această stare.

Astăzi, îmi fac timp să meditez în fiecare dimineaţă pentru că vreau mai mult din această stare de a fi.

Indiferent ce v-a atras la această carte, când vă hotărâţi să vă schimbaţi, trebuie să faceţi trecerea la o conştiinţă nouă. Trebuie să vă clarificaţi foarte bine ce faceţi, cum gândiţi, cum trăiţi şi cum *sunteţi. ..* până ajungeţi să nu mai fiţi dumneavoastră înşivă şi nici nu vă mai doriţi să fiţi. Iar această transformare trebuie să vă pătrundă până în măduva oaselor.

Ceea ce urmează să aflaţi este ce am făcut *eu,* paşii pe care i-am urmat în realizarea propriei transformări. Capul sus însă - *dumneavoastră înşivă puteţi să-i fi făcut deja.* Nu mai urmează decât încă vreo câteva informaţii legate de procesul de meditaţie, astfel încât să înţelegeţi această metodă de schimbare. Să pornim, aşadar.

CAPITOLUL 8

Meditaţie, demistificarea misticului

şi unde ale propriului viitor

În capitolul anterior scriam despre nevoia de a arunca o punte între ceea ce suntem cu adevărat şi imaginea pe care o prezentăm lumi . Când suntem în stare să

facem acest lucru, putem începe demersul de eliberare a energiei pentru a deveni sinele ideal, modelat după personalităţi marcante din istoria lumi precum Gandhi şi Ioana d'Arc. Şi, aşa cum spuneam, una dintre cheile încercări de a ne dezvăţa de a fi noi înşine o constituie efortul susţinut de a ne dezvolta spiritul de observaţie - fie că

acesta atrage după sine un demers metacognitiv (monitorizarea propriilor gânduri), fie că înseamnă recurs la nemişcare sau concentrare mai intensă asupra propriului comportament şi a modalităţi în care elementele din mediu pot declanşa reacţi emoţionale.

Cu alte cuvinte, cum faceţi să vă dezvoltaţi spiritul de observaţie, să vă

rupeţi lanţurile emoţionale cu corpul, mediul şi timpul şi să eliminaţi discrepanţa ?

Răspunsul este simplu: prin meditaţie. Se poate să fi observat că, până la acest punct, m-am străduit să vă stârnesc interesul cu scurte aluzii la meditaţie ca modalitate de a vă dezvăţa de obiceiul de a fi dumneavoastră înşivă şi de a începe, ca model ideal de sine, să vă creaţi o viaţă nouă. V-am spus că informaţi le din partea I şi partea a II-a ale acestei cărţi vă vor pregăti să înţelegeţi ce faceţi, de fapt, când aplicaţi paşii de meditaţie pe care îi veţi exersa în partea a III-a. Este momentul acum să explicăm mecanismele interioare ale proceselor la care mă refer când folosesc termenul de meditaţie.

Folosirea acestui termen ne poate duce cu mintea la imaginea unei persoane aşezate cu picioarele încrucişate în faţa unui altar, acasă, a unui yoghin bărbos şi în halat, prosternat într-o peşteră izolată pe Himalaya sau orice altă

imagine. Persoana respectivă poate fi o reprezentare a ceea ce dumneavoastră

înţelegeţi prin modalitate de "domolire", de golire a minţii, de

concentrare a atenţiei asupra unui gând sau de angajare în oricare alte variaţiuni ale practicii meditaţiei.

Există o mulţime de tehnici de meditaţie, dar, în această carte, dorinţa mea este să vă ajut să produceţi cel mai de dorit beneficiu al meditaţiei - capacitatea de accesare şi pătrundere în sistemul de operare al subconştientului, astfel încât să

puteţi trece de la *a fi* dumneavoastră înşivă, cu gândurile, convingerile, acţiunile şi emoţiile aferente, la observarea acelor lucruri... şi apoi, odată ajuns acolo, să vă

reprogramaţi subconştient creierul şi corpul în raport cu o minte nouă. Când treceţi de la producerea *inconştientă* de gânduri, convingeri, acţiuni şi emoţii şi preluaţi controlul asupra acestora prin aplicarea *conştientă* a propriei voinţe, atunci puteţi desfereca lanţurile vechiului sine şi crea altul nou. Modalitatea de a ajunge în punctul în care sunteţi capabil să accesaţi acest sistem de operare şi să aduceţi inconştientul la suprafaţă şi să-l conştientizaţi constituie subiectul la care ne vom referi în restul acestei cărţi.

O definiţie a meditaţiei: cum să ne familiarizăm cu noi înşine În limba tibetană, *a medita* înseamnă "a se familiariza" în consecinţă, şi eu folosesc acest termen ca sinonim pentru auto-observaţie şi pentru dezvoltare personală. La urma urmei, ca să vă familiarizaţi cu ceva trebuie să petreceţi un timp doar observându-l. Din nou, momentul-cheie pentru realizarea oricărei transformări constă în trecerea de la *a fi* lucrul respectiv, la observarea acestuia.

Un alt mod de a gândi ar fi să consideraţi această tranziţie ca trecere de la statutul de înfăptuitor la cel de înfaptuitor/observator. O analogie potrivită aici ar fi situaţia atleţilor sau a performerilor - jucători de golf, schiori, înotători, dansatori, cântăreţi sau actori, cărora, când doresc să-şi modifice în vreun fel oarecare tehnica, majoritatea antrenorilor le recomandă să urmărească înregistrări video ale propriilor performanţe. Cum altfel să schimbaţi un mod vechi de operare cu unul nou, fară a vedea cum arată şi unul, şi celălalt ?

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu sinele vechi şi cu cel nou. Cum să vă opriţi să

mai faceţi lucrurile într-un anume fel, fară să ştiţi cum arată felul acela ? Termenul pe care îl folosesc eu deseori pentru a descrie această fază a transformări este *dezvăţare.*

Acest proces de familiarizare cu sinele funcţionează în ambele sensuri - e nevoie să "vedeţi" şi noul, şi vechiul sine. Trebuie să vă auto-observaţi atât de precis şi atent, cum vă descriam, încât să nu îngăduiţi niciunui gând sau comportament automat, niciunei emoţii inconştiente să treacă neobservate. Fiind înzestrat cu echipamentul necesar pentru asta - datorită mărimi lobului frontal - vă puteţi autoexamina şi puteţi decide ce doriţi să schimbaţi ca să vă realizaţi mai bine în viaţă.

Hotărâţi-vă să nu mai fiţi dumneavoastră înşivă

Când deveniţi conştient de aspectele inconştiente ale sinelui vechi, de rutină, înrădăcinat în sistemul de operare al subconştientului, sunteţi pe punctul de a începe procesul de transformare al oricărui aspect legat de propria persoană.

Ce măsuri luaţi în mod normal când vă hotărâţi cu adevărat să faceţi un lucru altfel ? Vă separaţi de lumea exterioară suficient timp pentru a vă gândi ce să

faceţi şi ce nu. Începeţi să conştientizaţi multe aspecte ale vechiului sine şi purcedeţi la conceperea unui plan de acţiune asociat cu noul sine.

De exemplu, dacă vreţi să fiţi fericit, primul pas este să încetaţi să mai fiţi nefericit - adică să nu mai nutriţi acele gânduri care vă fac nefericit şi să renunţaţi să

mai simţiţi emoţiile de durere, tristeţe şi amărăciune. Dacă doriţi să deveniţi bogat, veţi decide probabil să încetaţi *acţiunile* care vă fac sărac. Dacă vreţi să fiţi sănătos, va fi nevoie să renunţaţi la modul nesănătos de viaţă. Aceste exemple au menirea de a demonstra că, mai întâi de toate, este obligatoriu să vă hotărâţi să nu mai fiţi cel de dinainte, în asemenea măsură încât să faceţi loc unei personalităţi noi - un nou fel de a gândi, de a simţi şi de a acţiona.

Iată de ce, dacă eliminaţi stimuli exercitaţi de mediul exterior

închizând ochi şi stând liniştit (reducând aportul senzorial), aducându-vă corpul într-o stare de nemişcare şi fară a vă mai concentra asupra timpului linear, veţi deveni conştient doar de cum gândiţi şi (vă) simţiţi. Şi, când începeţi să acordaţi atenţie stărilor dumneavoastră emoţionale şi corporale inconştiente şi vă "familiarizaţi" cu programele dumneavoastră automate, inconştiente, până devin conştiente, asta înseamnă că meditaţi ?

Răspunsul este afirmativ. A "te cunoaşte pe tine însuţi" înseamnă a medita.

Dacă nu mai sunteţi vechea personalitate, ci observaţi, în schimb, diferitele sale aspecte, n-aţi fi de acord că sunteţi conştiinţa care observă programele acelei identităţi din trecut ? Cu alte cuvinte, dacă observaţi conştient vechiul sine, încetaţi să-l mai *personificaţi.* Cum treceţi de la lipsa conştientizării la conştientizare, începeţi să vă obiectivaţi mintea subiectivă. Adică, concentrându-vă atenţia pe vechea obişnuinţă de a fi dumneavoastră înşivă, participarea dumneavoastră conştientă

începe să vă separe de programele acelea inconştiente şi să vă confere mai mult control asupra acestora.

Dacă tot a venit vorba, când reuşiţi să vă reţineţi conştient de la stările emoţionale şi corporale de rutină, "celulele nervoase nu se mai declanşează

împreună, încetând să mai facă parte din acelaşi circuit". Pe măsură ce vă remodelaţi echipamentul neurologic al vechiului sine, încetaţi să mai transmiteţi aceleaşi informaţi , aceloraşi gene. Vă dezvăţaţi să mai fiţi dumneavoastră înşivă.

Reflectaţi la o manifestare de sine superioară

Să mai înaintăm puţin. Odată familiarizaţi cu vechiul sine în asemenea măsură încât niciun gând, niciun comportament şi nicio emoţie nu vă fac să recădeţi inconştient în vechile obiceiuri, veţi fi, poate, de acord că n-ar strica să începeţi să vă

familiarizaţi cu *noul* sine. În consecinţă, vă puteţi întreba: *Ce manifestare superioară*

de sine există şi mi-aş dori să ating ?

Dacă vă activaţi lobul frontal şi reflectaţi la aceste aspecte ale sinelui, veţi începe să vă faceţi creierul să gândească diferit faţă de vremurile când era celălalt sine. În timp ce lobul frontal ("şeful cel mare") cântăreşte această nouă întrebare, îşi plimbă privirea peste peisajul alcătuit de restul creierului şi combină fară cusur toate cunoştinţele şi experienţele pe care le-aţi stocat într-un singur model de gândire. Vă

ajută să creaţi o reprezentare internă asupra căreia să începeţi să vă concentraţi.

Acest proces de contemplare construieşte noi reţele neurologice, în timp ce vă gândiţi la întrebarea de mai sus, neuroni vor începe să se activeze şi să se asambleze în şiruri, modele şi combinaţi noi, deoarece gândiţi diferit. Şi, ori de câte ori vă faceţi creierul să lucreze diferit, vă transformaţi mintea.

În timp ce proiectaţi noi acţiuni, cântăriţi noi posibilităţi, concepeţi noi modalităţi de a fi şi visaţi la noi stări mentale şi corporale, există un moment în care lobul frontal se activează şi reduce volumul Marii Triplete. În momentul acesta, gândul/gândurile respective se transformă într-o experienţă interioară; vă instalaţi noi programe şi echipamente în sistemul nervos, ca şi cum experienţa întruchipări noului sine vi s-a înfăptuit deja în creier. În plus, repetând acest proces în fiecare zi, idealul se transformă într-o stare mentală familiară.

Mai e ceva de adăugat. Dacă reflectaţi cu o asemenea intensitate la gândul asupra căruia vă concentraţi încât se transformă efectiv într-o experienţă, atunci produsul final al acesteia va fi o emoţie. Odată creată această emoţie, începeţi să vă

simţiţi ca noul ideal, iar noul sentiment devine familiar. Reţineţi că, atunci când corpul începe să reacţioneze ca şi cum experienţa este deja o realitate prezentă, transmiteţi în mod diferit semnale genelor... iar corpul începe acum să se schimbe,

înaintea manifestării fizice a evenimentului concret de viaţă. În acest moment aţi luat-o înaintea timpului şi, mai presus de toate, treceţi într-o nouă stare de a fi - trup şi minte deopotrivă. Şi, dacă repetaţi în mod consecvent acest proces, această stare de a fi vă va deveni familiară.

Dacă puteţi menţine această stare mentală şi corporală modificată, independent de mediul extern, de nevoile emoţionale ale corpului şi deasupra timpului, în lumea dumneavoastră îşi va face apariţia ceva diferit. Aceasta este legea cuantică.

E momentul să recapitulăm. Conform principiilor acestei meditaţii, tot ce aveţi de făcut este să ştiţi cine nu mai vreţi să "fiţi", într-atât de bine, încât vechiul sine vă este cunoscut - gândurile, comportamentele şi emoţiile asociate cu acesta -

până în punctul în care "dezactivaţi" şi "demontaţi" vechea minte şi nu mai transmiteţi aceleaşi mesaje aceloraşi gene. Apoi reflectaţi, în mod repetat, la cine vă

doriţi să "fiţi". Rezultatul este că veţi activa şi veţi monta noi circuite mentale cu care vă veţi condiţiona emoţional corpul, până în momentul în care vor deveni o a doua natură. Aceasta este schimbarea autentică.

O altă definiţie a meditaţiei: cultivarea sinelui Pe lângă semnificaţia sa în limba tibetană, în limba sanscrită termenul a *medita* înseamnă "a cultiva sinele", definiţie care mie îmi place în mod deosebit datorită posibilităţilor de interpretare metaforică pe care le oferă - de exemplu, grădinăritul sau agricultura. Când cultivaţi solul, luaţi pământul bătătorit, care zăcuse înţelenit până atunci, şi-l întoarceţi cu o cazma sau altă unealtă. Aduceţi la lumina zilei pământ şi substanţe nutritive "noi", uşurând germinaţia seminţelor şi ajutând răsadurile să prindă rădăcini. Cultivarea poate necesita, totodată, îndepărtarea plantelor din anul trecut, a buruienilor rămase neobservate şi a pietrelor ridicate la suprafaţă în urma afânări naturale a solului.

Astfel, plantele de anul trecut pot fi considerate simbolul vechilor dumneavoastră creaţi izvorâte din gândurile, acţiunile şi emoţiile care vă definesc sinele cel vechi, familiar. Buruienile ar putea semnifica atitudinile, convingerile sau percepţiile împământenite despre sine, care vă subminează eforturile şi pe care nu le observaseră pentru că eraţi prea distras de alte lucruri. Pietrele pot simboliza multele straturi de blocaje şi limitări personale (care se ridică în mod natural la suprafaţă cu timpul şi vă blochează creşterea/dezvoltarea). Toate acestea reclamă

îngrijire, astfel încât să puteţi face loc pentru plantarea unei noi grădini în propria

minte. Altfel, dacă aţi planta o grădină sau o cultură nouă fară pregătire corespunzătoare, roadele vor fi sărace.

Speranţa mea este să fi înţeles până acum că este imposibil să vă creaţi un vi tor nou când sunteţi înrădăcinat în propriul trecut. Vestigi le vechi grădini (a minţii) trebuie curăţate înainte de a vă putea cultiva un nou sine prin plantarea seminţelor noilor gânduri, comportamente şi emoţii care creează o viaţă nouă.

Celălalt aspect esenţial este să vă asiguraţi că acest lucru nu se petrece la întâmplare: nu vorbim de plante sălbatice, care se scutură şi împrăştie la întâmplare seminţe pe pământ, dintre care doar câteva pătrund în sol şi ajung, în cele din urmă, să dea roade. Dimpotrivă, a cultiva înseamnă luarea unor decizii conştiente - când să

lucrezi pământul, când să plantezi, ce să plantezi, cum se va armoniza fiecare plantă

sădită cu restul, câtă apă şi cât îngrăşământ să amesteci şi aşa mai departe.

Proiectarea şi pregătirea sunt esenţiale pentru reuşita acestor eforturi. Aceste aspecte necesită "atenţia noastră concentrată" în fiecare zi.

În mod similar, când vorbim despre o persoană care îşi cultivă interesul pentru un anume domeniu, ne referim la faptul că aceasta cercetează sfera respectivă cu discernământ. Totodată, spunem că este cultivată o persoană care a ales cu atenţie la ce să se expună şi care a strâns o gamă variată de cunoştinţe şi experienţe. Din nou, nimic din toate acestea nu se fac dintr-un capriciu, iar întâmplarea nu are aproape nimic de-a face.

Indiferent ce-aţi cultiva, exercitaţi un anumit control, indispensabil pentru transformarea oricărei părţi a propriului *sine*. În loc să permiteţi lucrurilor să se dezvolte "în mod firesc", interveniţi şi întreprindeţi demersuri conştiente de reducere a probabilităţii de nereuşită. Scopul din spatele acestui întreg efort este strângerea unei recolte bogate. În cazul cultivări prin meditaţie a unei noi personalităţi, roadele bogate sunt reprezentate de crearea unei *noi realităţi*.

Crearea unei alte minţi seamănă cu cultivarea unei grădini. Manifestările produse de grădina propriei minţi vor fi exact precum roadele pământului. Îngrijiţi-le bine.

Meditaţia pentru schimbare: trecerea de la inconştient la conştient Rezumatul procesului de meditaţie sună în felul următor: trebuie să vă

dezvăţaţi de obiceiul de a fi dumneavoastră înşivă şi să vă reinventaţi un nou sine; să

vă "pierdeţi" mintea şi să creaţi alta nouă; să remodelaţi conexiunile sinaptice

TRECUTUL FAMILIAR	NOUA PERSPECTIVĂ
Dezvățare	Reînvățare
Renunțarea la obiceiul de a fi noi înșine	Reinventarea unui nou sine
Remodelarea conexiunilor sinaptice	Cultivarea de noi conexiuni
Dezactivarea și demontarea circuitelor	Activare și recircuitare
Dememorarea unei emoții corporale	Recondiționarea corpului în raport cu o nouă configurație/emoție
Renunțarea la configurațiile neurologice vechi	Crearea unor configurații neurologice noi
Familiarizarea cu vechiul sine	Familiarizarea cu noul sine
Deprogramarea	Reprogramarea
Viața în trecut	Crearea unui nou viitor
Energie veche	Energie nouă

îndepărtându-le pe cele vechi şi creând unele proaspete; să dememoraţi emoţiile trecutului şi să recondiţionaţi corpul în raport cu o altă minte şi alte emoţii, şi, în sfârşit, să renunţaţi la trecut şi să creaţi un nou vi tor.

Modelul biologic al schimbări

Figura 8A - Modelul biologic de schimbare implică transformarea trecutului familiar într-un nou viitor.

Să aruncăm o privire mai atentă asupra câtorva dintre componentele acestui proces.

În mod evident, pentru a evita să lăsăm să treacă neverificat pe lângă noi un gând sau un sentiment pe care nu mai vrem să-l trăim trebuie să ne formăm abilităţi solide de observaţie şi concentrare. Noi, oameni , dispunem de o abilitate limitată de concentrare şi de absorbţie a elementelor de intrare, dar în starea de meditaţie putem amplifica semnificativ aceste limite. Ca să vă dezvăţaţi de a fi dumneavoastră

înşivă, ar fi înţelept să vă opriţi asupra unei trăsături, înclinaţi sau caracteristici şi să

vă concentraţi atenţia asupra acelui singur aspect al vechiului sine pe care vreţi să-l transformaţi. De exemplu, aţi putea începe punându-vă următoarele întrebări: *Când*

mă înfuri , ce tipare de gândire manifest ? Ce le spun altora ? Dar mie ? Cum mă

comport ? Ce alte emoţii răsar din furia mea ? Cum se simte furia în corpul meu ?

Cum pot conştientiza ce anume îmi declanşează furia şi cum îmi pot schimba reacţia ?

Procesul de transformare necesită mai întâi dezvăţare şi apoi învăţare, aceasta din urmă fi nd o funcţie de activare şi formare de circuite cerebrale, în timp ce prima se referă la curmarea unor circuite. Când încetaţi să mai gândiţi la fel, când vă inhibaţi rutinele şi vă întrerupeţi dependenţele emoţionale respective, vechiul sine începe să fie remodelat neurologic.

Şi, dacă fiecare conexiune dintre celulele nervoase constituie o amintire, atunci, în timp ce circuitele respective sunt demontate, amintirile dumneavoastră

despre vechiul sine le iau şi ele urma. Când vă veţi gândi la existenţa dumneavoastră

de dinainte şi la cine obişnuiaţi să fiţi, vă veţi simţi ca şi cum toate acestea ar fi existat într-o altă viaţă. Unde vor fi stocate de-acum înainte amintirile respective ? Vor fi încredinţate sufletului, sub formă de înţelepciune.

Atunci când, prin eforturi conştiente, îndepărtăm gândurile şi sentimentele care transmiteau semnale către corp, energia eliberată prin nefolosirea acelor emoţii limitate este transmisă înspre câmp. Acum dispuneţi de energia necesară conceperii şi creări unui destin nou.

Când folosim meditaţia ca mijloc de realizare a unei transformări, când devenim conştienţi şi concentraţi, când ştim ce este necesar ca să eradicăm o trăsătură nedorită şi să cultivăm una dorită şi suntem dispuşi să acţionăm în consecinţă, facem ceea ce misticii fac de secole.

Deşi perspectiva mea în ceea ce priveşte schimbarea este de sorginte biologică, se aseamănă cu a misticilor, care descriau un proces similar folosind altă

terminologie. Rezultatul final este acelaşi - eliberarea de dependenţa faţă de corp, mediu şi timp. Numai în situaţia în care gândim superior Marii Triplete putem trăi cu adevărat independent de aceasta şi ne putem restabili controlul de zi cu zi asupra celor gândite şi simţite.

De prea mult timp funcţionăm conform unor programe inconştiente care au preluat controlul asupra noastră. Meditaţia ne permite să ne reafirmăm controlul asupra propriei vieţi.

Pe primul loc considerăm conştientizarea - este esenţială recunoaşterea momentului şi a modalităţi prin care reacţi le programate preiau controlul. Când

treceţi de la inconştient la conştient, începeţi să reduceţi discrepanţa dintre cum păreţi şi cum sunteţi.

Undele viitorului

De când există cunoaşterea, care, după cum am văzut, precede experienţa, să avem o înţelegere de bază asupra lucrurilor care au loc în creier în timpul meditaţiei ne va servi când vom începe să ne însuşim procesul meditativ pe care îl vom prezenta, curând, în cea de-a doua parte a cărţii.

Probabil cunoaşteţi deja că creierul este, prin natura sa, electrochimie.

Atunci când celulele se conectează, fac schimb de elemente încărcate electric ce produc, ulterior, câmpuri electromagnetice. Datorită faptului că activitatea electrică

a creierului este măsurabilă, aceste efecte pot oferi informaţii importante legate de ceea ce gândim, simţim, învăţăm, visăm şi creăm, precum şi de felul în care procesăm informaţia.

Cea mai uzuală metodă prin care cercetătorii înregistrează activitatea electrică a creierului este electroencefalograma (EEG).

Cercetările au evidenţiat o gamă largă de frecvenţe cerebrale umane, vari nd de la niveluri foarte scăzute de activitate, în starea de somn (numite unde Delta), stări de semiconştienţă, aflate la graniţa dintre somn şi veghe (undele Theta), cele legate de creativitate şi imaginaţie (Alfa), cele observate în procesul cognitiv conştient (undele Beta), până la cele situate la cele mai înalte frecvenţe, observate în stările transcendentale de conştiinţă (undele Gamma).

Notă: Laibow, Rima, „Medical Applications of NeuroBioFeedback" în *Introduction to quantitative EEG and Neurofeedback,* de Evans, James şi Abarbane, Andrew, Academic Press San Diego, 1999. Vezi şi Lipton, Bruce, *The Biology of Belief,* Hay House, Carlsbad, 2009.

Pentru a vă ajuta să vă înţelegeţi mai bine incursiunea în meditaţie, o să vă

las să aruncaţi o privire asupra stărilor care se asociază, în diferite momente, cu dumneavoastră. În clipa în care începeţi să înţelegeţi care sunt aceste stări, veţi putea surprinde foarte uşor momentele în care undele cerebrale nu favorizează

încercările ego-ului de a se schimba (şi credeţi-mă, am trecut de multe ori prin asta.) şi, de asemenea, care sunt acele momente când vă aflaţi

în gama propice schimbări .

În perioada de creştere a copi lor, frecvenţele predomină în creier în felul următor: Delta, Theta, Alfa şi, mai apoi, Beta.

Ceea ce ne propunem în cadrul meditaţiei este să devenim asemenea unui copil, traversând stările de la undele Beta, la undele Alfa, către Theta şi, pentru avansaţi sau pentru mistici, la Delta. Aşadar, consider că înţelegerea modului de funcţionare a undelor cerebrale ne poate ajuta să demistificăm procesul meditativ şi să înţelegem meditaţia.

Dezvoltarea undelor cerebrale la copi : de la subconştient la conştient Delta. Între naştere şi vârsta de doi ani, creierul uman funcţionează în primul rând la nivelurile cele mai joase de frecvenţă de undă cerebrală, între 0,5 şi 4

cicluri pe secundă. Acest interval de activitate electromagnetică este cunoscut sub numele de unde Delta. Starea de somn a adulţilor este domeniul undelor Delta, ceea ce explică motivul pentru care, de obicei, un nou-născut nu poate rămâne treaz mai mult timp decât câteva minute deodată (şi pentru care, chiar şi cu ochi deschişi, sugarii pot, de fapt, dormi). În stare de veghe, copi i de un an se găsesc încă în starea Delta, deoarece sursa funcţionări lor este, în primul rând, subconştientul. Informaţia dinspre exterior le pătrunde în creier fară prea multă prelucrare, fară gândire critică

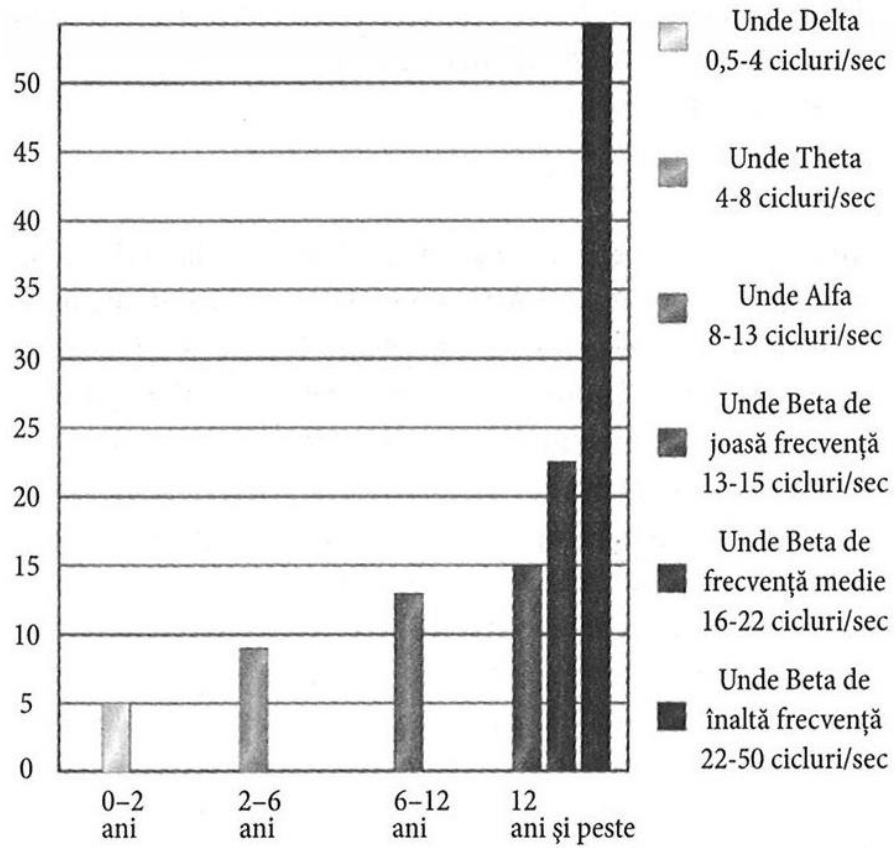
sau judecată. La acest nivel, creierul care gândeşte - neocortexul sau conştientul -

operează la niveluri foarte scăzute.

Theta. Începând cu vârsta de aproximativ 2 ani şi până pe la 5 sau 6 ani, copilul începe să manifeste caracteristici EEG oarecum superioare. Aceste frecvenţe de undă Theta măsoară între 4 şi 8 cicluri pe secundă. Copi i care funcţionează în starea Theta prezintă tendinţa de acţiune ca în transă, fiind conectaţi, în primul rând, la propriul univers interior. Trăiesc în abstract şi în domeniul imaginaţiei, manifestând puţine nuanţe de gândire critică, raţională. Astfel, copi i mici au tendinţa de a accepta ce li se spune. (P.S. Moş Crăciun există). La acest nivel, propoziţi precum cele care urmează au un impact enorm: *Băieţii nu plâng. Fetele trebuie văzute, dar nu şi auzite.*

Sora ta e mai deşteaptă. Dacă ţi-e frig, ai să răceşti. Aceste tipuri de afirmaţi merg direct în subconştient, pentru că astfel de stări de undă cerebrală constituie domeniul subconştientului *(ghici ghicitoarea mea)*.

Alfa. Între 5 şi 8 ani, undele cerebrale se modifică din nou, ajungând la o frecvenţă Alfa între 8 şi 13 cicluri pe secundă. În această etapă a dezvoltării copilului începe să se formeze mintea analitică; copi i încep să interpreteze şi să tragă concluzii cu privire la viaţa din jur. În acelaşi timp, lumea interioară a imaginaţiei tinde să fie la fel de reală ca şi universul exterior al realităţi . Copi i care aparţin acestui grup de vârstă sunt, în mod tipic, cu un picior într-un univers şi cu celălalt în altul. Iată de ce le iese atât de bine. De exemplu, poţi cere unui copil să pretindă că este un delfin care



înoată în mare, un fulg de zăpadă în vânt sau un super-erou plecat în misiune de salvare şi, la câteva ceasuri după aceea, el tot în pielea personajului va fi. Cereţi-i unui adult să facă acelaşi lucru şi... ei, dar ştiţi răspunsul deja.

Beta. Între vârstele de 8 şi 12 ani şi mai încolo, activitatea cerebrală

avansează la frecvenţe mai înalte. Tot ceea ce depăşeşte 13 cicluri pe secundă la copi constituie graniţa undelor Beta. De acolo, Beta continuă să crească la diferite niveluri pe tot parcursul vârstei adulte şi reprezintă gândirea conştientă, analitică.

După vârsta de 12 ani, poarta dintre conştient şi subconştient se închide de obicei. Beta este, de fapt, împărţită între unde Beta de frecvenţă joasă, medie şi înaltă şi, pe măsură ce copi i înaintează către adolescenţă, există tendinţa de trecere de la unde Beta de joasă frecvenţă la unde Beta de frecvenţă medie şi înaltă, aşa cum se observă la majoritatea adulţilor.

Dezvoltarea undelor cerebrale

Figura 8B - Etapele de dezvoltare a undei cerebrale de la Delta, în copilăria mică, până la Beta, la vârsta adultă. Observaţi diferenţa dintre cele trei intervale de Beta: frecvenţa undelor Beta de înaltă frecvenţă poate fi de două ori mai mare decât cea a undelor Beta de frecvenţă medie.

Stările undelor cerebrale la adulţi: prezentare generală

Beta. În timp ce citiţi acest capitol, probabil că vă aflaţi în starea zilnică de veghe, adică de activitate cerebrală caracterizată de unde Beta. Creierul prelucrează

date senzoriale şi încearcă să găsească sensuri între universul dumneavoastră interior şi cel exterior. Aflaţi în interacţiune cu conţinutul acestei cărţi, se poate să vă simţiţi propria greutate pe scaun, să auziţi muzică în fundal, să vă aruncaţi ochi pe fereastră. Toate aceste date sunt prelucrate de către neocortexul raţional.

Alfa. Să spunem acum că închideţi ochi (80% din informaţia senzorială e transmisă prin vedere) şi vă concentraţi voit în interior. Reducând considerabil volumul datelor senzoriale generate de mediu, la sistemul nervos ajunge mai puţină

informaţie. Undele cerebrale se reduc în mod firesc şi ajung în starea Alfa. Vă

relaxaţi. Deveniţi mai puţin preocupat de elementele din mediul extern, iar universul interior începe să vă capteze atenţia. Aveţi tendinţa să gândiţi şi să analizaţi mai puţin. În starea Alfa, creierul se află într-o stare de uşoară meditaţie (când veţi practica meditaţia în partea a III-a, veţi pătrunde într-o stare Alfa şi mai profundă).

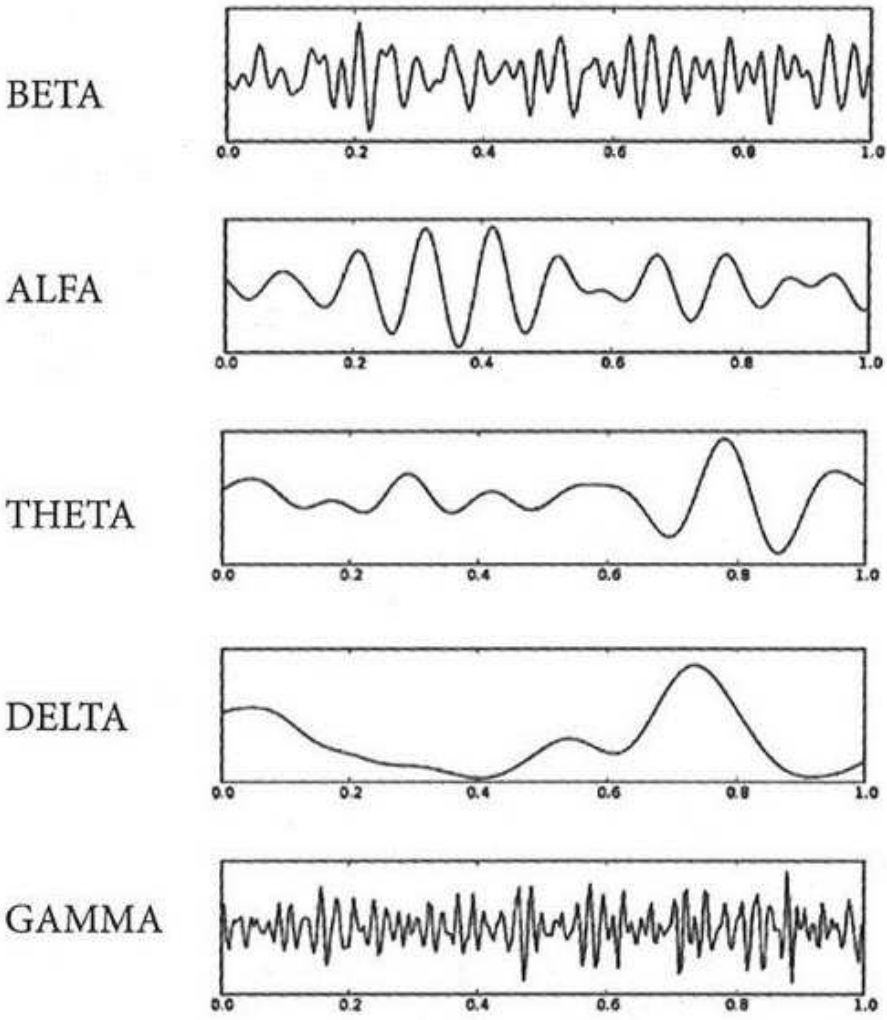
Zi de zi, creierul trece în starea Alfa fară prea mult efort din partea dumneavoastră. De exemplu, când învăţaţi ceva nou dintr-o conferinţă, activitatea cerebrală vă este, în general, caracterizată de un interval de unde Beta de frecvenţă

joasă până la medie. Ascultaţi mesajul şi analizaţi conceptele prezentate. Apoi, când aţi ascultat suficient, sau vă place în mod deosebit ceva interesant, care se aplică şi în cazul dumneavoastră, în

mod firesc vă opriţi, iar creierul vă alunecă în starea de activitate cerebrală caracterizată de unde Alfa. Acest fapt se datorează faptului că

informaţia este supusă consolidări în materia cenuşie. Şi, cum priviţi aşa în gol, sunteţi preocupat de propriile gânduri şi le conferiţi o realitate superioară celei prezente în mediul din jur. În momentul în care se întâmplă acest lucru, lobul frontal introduce această informaţie în circuitele din arhitectura propriului creier... şi, ca prin minune, vă puteţi aminti ceea ce abia aţi învăţat.

Theta. La adulţi, undele Theta apar în *starea crepusculară* sau *lucidă,* în care oameni se simt jumătate treji, jumătate adormiţi (conştientul este treaz, dar corpul oarecum adormit). Aceasta este starea în care un hipnotizator ne poate accesa subconştientul. În starea Theta suntem mai uşor de programat, pentru că între conştient şi subconştient nu mai există niciun văl.



Delta. Pentru cei mai mulţi dintre noi, undele Delta reprezintă somnul profund. Acest spaţiu este caracterizat de un nivel foarte scăzut de conştientizare, timp în care corpul se reface.

Aşa cum demonstrează această prezentare, când intrăm în stări de activitate cerebrală caracterizate de unde cu frecvenţă mai joasă, pătrundem mai adânc în universul interior al subconştientului. Reversul este şi el adevărat: cu cât activitatea cerebrală atinge unde de frecvenţă mai înaltă, cu atât devenim mai conştienţi şi mai preocupaţi de lumea din jur.

În condiţii de exerciţiu repetat, aceste zone ale minţii încep să vă devină

familiare. Ca şi cu orice alt lucru asupra căruia insistaţi, veţi ajunge să observaţi cum vă simţiţi atunci când vă aflaţi în fiecare stare de activitate cerebrală. Vă veţi da seama când analizaţi sau gândiţi prea mult în starea Beta, veţi observa când nu sunteţi prezenţi, pentru că faceţi saltul de la emoţiile trecutului la încercarea de anticipare a vi torului cunoscut. Şi veţi simţi şi când vă aflaţi în starea Alfa sau Theta, pentru că îi veţi simţi coerenţa. Cu timpul, vă veţi da seama când sunteţi şi când nu sunteţi unde trebuie.

Undele cerebrale

Figura 8C - Comparaţie între diferitele modele de unde cerebrale la adulţi.

Gamma: cele mai rapide unde cerebrale

Frecvenţele cu nivelul cel mai ridicat de rapiditate dovedit până acum printre undele cerebrale sunt undele Gamma şi anume între 40 şi 100 de hertzi (undele Gamma sunt mai comprimate şi se caracterizează printr-o amplitudine mai redusă, în comparaţie cu celelalte patru tipuri de unde cerebrale despre care am discutat, aşa că, deşi ciclurile acestora pe secundă sunt similare intervalelor de undă

Beta de mare frecvenţă, între acestea nu există o corelaţie exactă). Prezenţa unei activităţi intense de unde Gamma la nivel cerebral se leagă, de obicei, de stări mentale superioare precum fericirea, compasiunea şi chiar un nivel accentuat de conştientizare care implică, de obicei, un proces mai eficient de formare a memoriei.

Acesta este un nivel superior de conştienţă, pe care oameni tind să-l prezinte ca

"experienţă de transcendenţă" sau "de vârf". În scopurile noastre, consideraţi undele Gamma ca fiind efectul secundar al unei deplasări de conştiinţă.

Trei niveluri de unde Beta ne controlează orele de veghe Dat fiind faptul că mai tot timpul în care ne aflăm în stare de veghe atenţia ne este concentrată asupra mediului exterior şi al funcţionări în regim Beta, haideţi să discutăm despre cele trei niveluri ale acestor modele de undă cerebrală (Fehmi, Les şi Robbins, Jim, *The Open-Focus Brain Hamessing the Power of Attention to Heal Mind and Body,* Trumpeter Books, Boston, 2007). Înţelegerea acestor lucruri ne va uşura trecerea de la Beta la Alfa şi, în final, la Theta, pe care îl regăsim în starea de meditaţie.

Undele Beta de frecvenţă joasă. Caracterizează un nivel de atenţie relaxată, interesată, cu interval între 13-15 hertzi (cicluri pe secundă). Dacă vă bucuraţi de lectura unei cărţi şi sunteţi familiarizat cu materialul, creierul vă acţionează probabil în intervalul de unde Beta

de joasă frecvenţă, pentru că acordaţi o oarecare atenţie fară să vă concentraţi.

Undele Beta de frecvenţă medie. Sunt produse în împrejurări de atenţie concentrată asupra unor stimuli exteriori susţinuţi. Un bun exemplu este reprezentat de situaţi le de învăţare: dacă v-aş testa în legătură cu cele citite în timp ce vă

bucuraţi de lectură şi creierul vă funcţionează în regim de unde Beta de joasă

frecvenţă, ar trebui să ciuliţi urechile un pic, stimulând activitatea la nivel cortical şi acţionând astfel gândirea analitică. Undele Beta de frecvenţă medie operează între 16 şi 22 de hertzi.

Funcţionarea la nivelul undelor Beta de frecvenţă medie şi chiar, într-o anumită măsură, a undelor Beta de joasă frecvenţă sunt o reflectare a gândirii noastre conştiente sau raţionale şi a stări de vigilenţă. Acestea constituie un rezultat al preluări stimulilor exteriori de către neocortex prin intermediul tuturor simţurilor, precum şi al asamblării informaţiei într-un pachet, pentru crearea unui nivel mental.

După cum vă puteţi imagina, această concentrare asupra lucrurilor pe care le puteţi vedea, auzi, gusta şi pipăi este însoţită de un nivel ridicat de complexitate şi de o activitate cerebrală intensă, pentru a produce nivelul respectiv de stimulare.

Undele Beta de frecvenţă înaltă. Sunt caracterizate de orice model de undă

cerebrală între 2 şi 50 de hertzi. Modelele de unde Beta de înaltă frecvenţă se observă în situaţi de stres în care corpul produce substanţele acelea chimice dăunătoare. Menţinerea acestei concentrări susţinute într-o asemenea stare de supraexcitare este diferită de tipul de atenţie susţinută pe care o folosim ca să

învăţăm, să visăm, să rezolvăm probleme sau chiar ca să ne vindecăm. De fapt, s-ar putea spune că un creier care funcţionează în regim de unde Beta de înaltă frecvenţă

pune la bătaie *prea multă* atenţie concentrată. Mintea este prea ameţită, iar corpul prea stimulat ca să aducă, măcar pe departe, cu

starea de ordine. (Când sunteţi în stare de undă cerebrală Beta de înaltă frecvenţă, e suficient la acest moment să ştiţi că vă concentraţi probabil prea mult la ceva şi că vă este greu să vă opriţi.) **Undele Beta de înaltă frecvenţă: un mecanism de supravieţuire pe termen scurt, o sursă îndelungată de stres şi dezechilibru** Situaţi le de urgenţă generează, invariabil, necesitatea unei activităţi electrice crescute în creier. Natura ne-a înzestrat cu capacitatea de reacţie de tip *luptă-sau-fugi* ca să ne ajute să ne concentrăm rapid în situaţi cu potenţial de risc.

Gradul maxim de excitare fiziologică a inimi , plămânilor şi sistemului nervos simpatic conduce la o transformare dramatică a stărilor fiziologice. Percepţia, comportamentele, atitudinile şi emoţiile ni se vor modifica toate. Acest tip de atenţie diferă foarte mult de cele utilizate de obicei. Ne face să acţionăm ca un animal încolţit, cu o memorie bogată. Balanţa atenţiei se înclină spre mediul exterior, provocând o stare mentală supraconcentrată. Anxietatea, grija, furia, durerea, suferinţa, frustrarea, frica şi chiar stările mentale concurenţiale induc predominanţa undelor Beta de înaltă frecvenţă pe timpul crizei.

Pe termen scurt, această reacţie serveşte organismului. Nu este nimic negativ în acest interval îngust, supraconcentrat, de atenţie. "Facem ce trebuie să

facem", pentru că ne oferă capacitatea de a realiza multe lucruri.

Totuşi, dacă rămânem timp îndelungat "în regim de urgenţă", undele Beta de înaltă frecvenţă ne dezechilibrează puternic, pentru că menţinerea acestora necesită o cantitate enormă de energie şi pentru că este modelul de undă cel mai reactiv, mai instabil şi mai volatil dintre toate modelele de activitate cerebrală. În situaţi le în care undele Beta devin cronice şi necontrolate, creierul devine surescitat peste măsură.

Din păcate, majoritatea oamenilor utilizează în exces regimul de unde Beta.

Suntem obsedaţi sau compulsivi, măcinaţi de insomni , oboseală cronică, anxietate ori depresie, zbătându-ne crunt în toate direcţiile în căutarea atotputerniciei sau agăţându-ne, fară speranţă, de propria durere, simţindu-ne slabi, victime ale propriilor circumstanţe.

Menţinerea undelor Beta de înaltă frecventă aruncă creierul într-o stare de dezordine

Ca să punem lucrurile în perspectivă, gândiţi-vă la funcţionarea normală a creierului ca parte integrantă a sistemului nervos central care controlează şi coordonează toate celelalte sisteme ale organismului: ne menţine bătăile inimi , ne digeră hrana, ne reglează sistemul imunitar, ne menţine ritmul respiraţiei, ne echilibrează hormoni , ne controlează metabolismul şi elimină reziduurile, ca să

menţionăm numai câteva. Atât timp cât mintea este coerentă şi ordonată, mesajele care circulă dinspre creier spre corp, prin măduva spinări , vor produce semnale sincronizate, necesare unui organism echilibrat, sănătos.

Totuşi, există mulţi oameni care îşi petrec zilele într-o stare susţinută de unde Beta de înaltă frecvenţă. Pentru aceştia, totul este o urgenţă. Creierul le este constant într-un ciclu foarte rapid, care costă întreg sistemul. Viaţa trăită în această

zonă îngustă de unde cerebrale seamănă cu condusul unei maşini în viteza întâi ţinând, simultan, piciorul pe acceleraţie. Astfel de oameni "conduc prin viaţă" fară

vreun răgaz în care să se gândească să schimbe viteza şi să intre în celelalte regimuri de undă cerebrală.

Repetarea continuă a gândurilor bazate pe supravieţuire creează sentimente de furie, frică, tristeţe, anxietate, deprimare, spirit de competitivitate, agresivitate, insecuritate, frustrare şi multe altele. Persoanele respective devin atât de prinse în aceste emoţii ameţitoare, încât se străduiesc să-şi analizeze problemele privind din *interiorul* acestor sentimente familiare, care nu fac altceva decât să perpetueze şi mai multe gânduri concentrate exclusiv pe supravieţuire.

Aduceţi-vă aminte totodată că reacţia de stres se poate declanşa numai prin intermediul gândului - modul nostru de a gândi consolidează însăşi starea mental-corporală, care, la rândul ei, ne face să gândim la fel... iar bucla se perpetuează. Este ca şarpele care-şi înghite coada.

Undele Beta de înaltă frecvenţă produc un amestec nesănătos de substanţe chimice specifice stresului care pot strica echilibrul cerebral,

ca o orchestră simfonică

ce interpretează fals. Unele părţi din creier nu se mai coordonează eficient cu altele, regiuni întregi funcţionează separat şi în contradictoriu. Ca o casă împărţită în contradicţie cu propria ei structură, creierul nu mai comunică organizat, holistic.

Atunci când substanţele chimice de stres forţează creierul raţional/ cortexul să

funcţioneze segregat, noi funcţionăm ca şi cum am suferi de tulburări de personalitate multiplă, numai că "personalităţile" noastre sunt active concomitent, în loc de succesiv.

Desigur, atunci când semnalele dezordonate, incoerente, ale creierului transmit, prin sistemul nervos central, mesaje confuze, aleatorii, către restul sistemelor fiziologice, organismul se dezechilibrează, îşi pierde homeostaza sau echilibrul, favorizând astfel apariţia bolilor.

Dacă trăim mult timp în acest regim cu nivel ridicat de stres cauzat de o funcţionare cerebrală haotică, inima este afectată (determinând apariţia aritmiei sau a tensiunii arteriale ridicate), digestia începe să manifeste probleme (apare indigestia, refluxul şi alte simptome asociate), iar sistemul imunitar slăbeşte (ceea ce are drept rezultat apariţia răcelilor, alergiilor, a cancerului, a artritei reumatoide etc.) Aceste consecinţe nedorite au la bază un sistem nervos dezechilibrat care operează incoerent din cauza acţiuni substanţelor chimice de stres şi a undelor Beta de înaltă frecvenţă care reafirmă lumea din jur ca fi nd unica realitate.

Menţinerea undelor Beta de înaltă frecvenţă face dificilă concentrarea

asupra sinelui interior

Stresul despre care discutam este un produs al dependenţei noastre de Marea Tripletă. Problema nu e că suntem conştienţi şi atenţi, ci aceea că ne focalizăm într-o stare de unde Beta de înaltă frecvenţă aproape exclusiv pe propriul mediu (persoane, obiecte, locuri), pe părţile şi pe funcţiile corpului *(Mi-e foame...*

Sunt prea slăbit... Nu-mi place ce nas am... Sunt gras în comparaţie cu el...) şi pe timp *(Grăbeşte-te! Ceasul nu aşteaptă!).*

Activitatea cerebrală caracterizată de undele Beta de înaltă frecvenţă ne arată o lume care pare mai reală decât cea interioară. Atenţia şi conştientul ni se concentrează, în primul rând, pe tot ce ne alcătuieşte mediul extern. Astfel, ne identificăm mai uşor cu elementele materiale respective: ne criticăm toţi cunoscuţii, ne criticăm propriul aspect fizic, ne concentrăm exagerat asupra propriilor probleme, ne agăţăm de obiectele pe care le posedăm din frica de a nu le pierde, ne preocupăm că trebuie să ajungem în cutare loc şi suntem mereu pe fugă. Toate acestea nu ne mai lasă decât puţină forţă de procesare pentru a putea rămâne atenţi la transformările pe care vrem neapărat să le realizăm - să pătrundem în interior... să

ne observăm şi să ne monitorizăm gândurile, comportamentele şi emoţiile.

Când ne cramponăm de lumea din jur, ne e dificil să ne concentrăm pe realitatea noastră internă. În general, nu ne putem concentra pe nimic altceva în afara Marii Triplete, nu ne putem deschide mintea dincolo de graniţele atenţiei noastre înguste şi suntem obsedaţi mai curând de probleme decât de rezolvarea acestora. De ce este nevoie de atâta efort ca să renunţăm la exterior şi să ne îndreptăm privirea spre interior ? Creierul aflat în stare de undă Beta nu poate trece cu uşurinţă de la o viteză la alta, pe tărâmul imaginar al undelor Alfa. Modelele noastre de undă cerebrală ne ţin ferecaţi în toate aceste elemente ale lumii noastre exterioare, ca şi cum ar fi reale.

Când sunteţi înţepenit în starea de unde Beta de înaltă frecvenţă, e dificil de învăţat: în sistemul nervos nu poate pătrunde decât puţină informaţie care să nu corespundă emoţiei pe care o resimţiţi. Adevărul

este că problemele pe care sunteţi atât de ocupat să le analizaţi nu pot fi rezolvate din *interiorul* emoţiei în sânul căreia se desfăşoară analiza. De ce ? Ei bine, analiza generează unde Beta de frecvenţă din ce în ce mai înalte. Gândirea în acest registru vă face creierul să reacţioneze disproporţionat, să raţionaţi eronat şi să nu gândiţi limpede.

Din perspectiva emoţiilor care vă încătuşează, dumneavoastră gândiţi în trecut şi încercaţi să prevedeţi momentul următor pornind de la trecut, iar creierul nu poate prelucra momentul prezent. Neprevăzutul nu are unde să-şi facă apariţia în universul dumneavoastră. Vă simţiţi despărţit de câmpul cuantic şi nu puteţi nici măcar întrevedea noi posibilităţi pentru situaţia prin care treceţi. Creierul nu vă

funcţionează în regim creativ, fi nd fixat pe supravieţuire, preocupat cu imaginarea de posibile scenari , dramatice. Din nou atrag atenţia, în sistem nu se vor codifica multe informaţi care să nu corespundă stării de urgenţă. Când totul se resimte ca o stare de criză, prioritatea pentru creier este supravieţuirea, nu învăţarea.

Soluţia se află în afara emoţiilor cu care vă luptaţi şi a gândurilor pe care le analizaţi în exces, pentru că acestea nu fac decât să vă ancoreze în trecut, în rutină şi în cunoscut. Rezolvarea problemelor începe cu depăşirea sentimentelor obişnuite şi înlocuirea atenţiei şubrede îndreptate asupra Mari Triplete cu un regim mai ordonat de gândire.

Semnalele incoerente generate de undele Beta de înaltă frecvenţă

provoacă gânduri disparate

După cum vă puteţi imagina, atunci când creierul funcţionează în regim de unde Beta de înaltă frecvenţă şi vă aflaţi în curs de prelucrare a informaţiei senzoriale care implică mediul, corpul şi timpul, activitatea respectivă poate crea oarecare haos.

Alături de înţelegerea faptului că impulsurile electrice din creier se realizează în anumite cantităţi (cicluri pe secundă), este la fel de important şi să fim conştienţi de *calitatea* semnalului. Exact aşa cum discuţia despre creaţie conform teoriei cuantice demonstra cât este de vitală transmiterea de semnale coerente în câmp care să

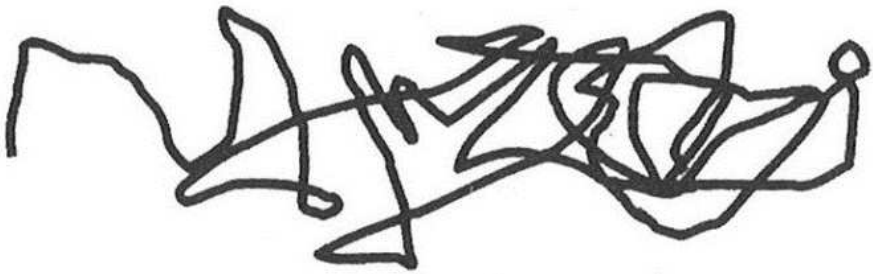
indice rezultatul vi tor dorit, tot aşa, coerenţa este esenţială pentru gândire şi pentru undele cerebrale.

În orice moment când sunteţi în intervalul de frecvenţă Beta, una dintre componentele Mari Triplete va căuta să vă atragă mai mult atenţia. Atunci când vă

gândiţi că aţi întârziat, puneţi accentul pe timp, iar gândul transmite o undă de înaltă

frecvenţă prin neocortex. La asta se adaugă faptul că sunteţi, în acelaşi timp, conştient şi de propriul corp, şi de mediu, transmiţând impulsuri electromagnetice în aceste direcţii. Problema este că, în cazul ultimelor două, transmiteţi prin neocortex modele diferite de undă, de frecvenţă mai joasă.

Undele cerebrale concentrate asupra timpului pot arăta astfel:



Undele cerebrale concentrate asupra mediului pot avea următoarea formă: Undele cerebrale concentrate asupra corpului pot fi reprezentate astfel: Atenţia fracturată, determinată de încercarea de concentrare simultană

asupra tuturor componentelor Marii Triplete, ar produce apoi un model de undă

cerebrală de următoarea formă:

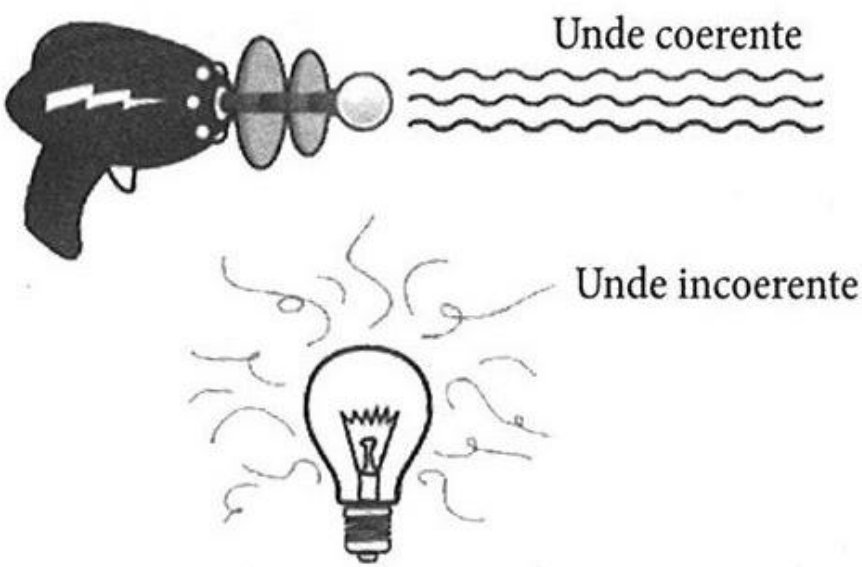
După cum se poate vedea, cele trei modele diferite puse laolaltă în cursul evenimentului stresant produc un semnal incoerent în regim de unde Beta de înaltă

frecvenţă. Dacă semănaţi vreun pic cu mine, aţi trăit şi dumneavoastră experienţe care pot fi reprezentate prin imaginea de deasupra, care arată cum erau gândurile: disparate.

Când suntem în priza tuturor celor trei dimensiuni - mediu, corp *plus* timp -

creierul încearcă să le integreze diferitele frecvenţe şi modele de undă, ceea ce necesită o cantitate enormă de timp şi spaţiu de prelucrare. Dacă ne putem elimina concentrarea pe oricare dintre aceste elemente, modelele generate vor fi mai coerente, iar noi le vom putea

prelucra mai bine.



Diferenţa dintre un semnal coerent şi unul incoerent *Figura 8D - În prima imagine, energia este ordonată, organizată şi ritmică.*

În cazul în care energia este de înaltă sincronicitate şi se conformează unui model, atunci este puternică într-un mod mult mai profund. Lumina emisă de un laser constituie un exemplu de unde coerente de energie, toate deplasându-se împreună, la unison, în cea de-a doua imagine, modelele de energie sunt haotice, dezintegrate şi defazate. Un exemplu de semnal incoerent, de putere mai mică, este lumina unui bec incandescent.

Conştientizarea, nu analiza, permite pătrunderea în subconştient Iată o modalitate prin care să vă daţi seama dacă vă aflaţi în regim de unde Beta: dacă sunteţi într-o stare de analiză continuă (ceea ce eu numesc "a fi o minte analitică"), funcţionaţi în regim Beta şi nu puteţi pătrunde în subconştient.

Expresia "paralizie prin analiză" e foarte potrivită aici. Pentru că asta ni se întâmplă când ne trăim mai toată viaţa în intervalul de unde Beta. Singura perioadă

când nu suntem în această stare este în somn (atunci fi nd în

intervalul de unde Delta).

S-ar putea să gândiţi în felul următor: *Dar spuneai că trebuie să fim conştienţi, să ne familiarizăm cu gândurile, sentimentele, modelele de reacţie şi aşa mai departe. Nu e nevoie de analiză pentru aşa ceva ?*

De fapt, conştientizarea poate exista în afara analizei. Când sunteţi conştient, puteţi gândi aşa: *Sunt enervat.* Când analizaţi, mergeţi dincolo de această

simplă observaţie şi adăugaţi: *De ce nu se încarcă pagina asta mai repede ? Cine a proiectat site-ul ăsta idiot ? De ce, ori de câte ori mă grăbesc, ca acum, când încerc să*

văd ce filme rulează, conexiunea de internet e aşa de înceată ?
Conştientizarea, aşa cum doresc să se practice aici, e pur şi simplu o observaţie (urmărire) a unui gând sau sentiment, după care se trece mai departe.

Un model operaţional de meditaţie

Acum că am atins câteva elemente de bază referitoare la undele cerebrale la copi şi adulţi, acest fundament ne va furniza un model operaţional (vezi următoarele cinci figuri), care să vă ajute să înţelegeţi procesul de meditaţie (Kappas, John G., *Professional Hypnotism Manual,* Panorama Publishing Company, Knoxville, 1999).

Să începem cu figura 8E de mai jos. Mulţumită cercetărilor efectuate în domeniul modelelor de unde cerebrale la copi , ştim că, la naştere, ne aflăm complet pe tărâmul subconştientului.

Mintea în etapa timpurie

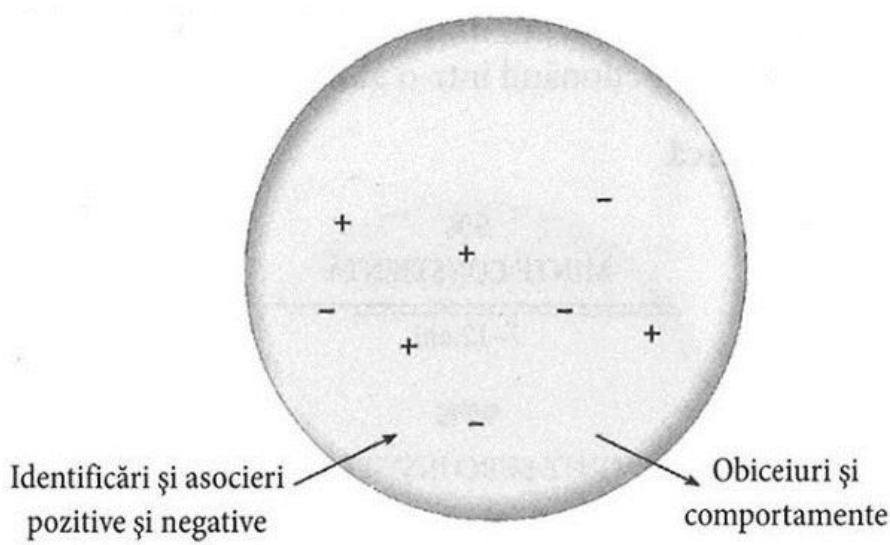
Figura 8E - Să presupunem că acest cerc reprezintă mintea. La naștere, mintea noastră este, în întregime, de factură subconștientă.

În continuare, să aruncăm o privire la figura 8F. Simbolurile plus şi minus reprezintă modul în care mintea în dezvoltare a copilului învaţă din identificări şi asocieri pozitive şi negative, care generează obişnuinţe şi comportamente.

Iată un exemplu de identificare pozitivă: când simte un disconfort sau îi e foame, sugarul plânge, într-un efort de a comunica şi de a atrage atenţia mamei.

Când părintele de care depinde îngrijirea copilului răspunde şi-l hrăneşte sau îi schimbă scutecele, sugarul stabileşte o legătură importantă între lumea lui interioară

şi cea exterioară. Nu-i trebuie decât vreo câteva repetiţi ca să înveţe să asocieze plânsul cu alăptatul sau cu starea de confort, care se transformă, astfel, în comportament.



Un exemplu elocvent de asociere negativă poate fi cel în care un copil de doi ani pune degetul pe o sobă încinsă. Acesta învaţă repede să identifice obiectul pe care îl vede în exterior - soba - cu durerea

resimţită în interior şi, după câteva tentative, învaţă o lecţie preţioasă.

Mintea în dezvoltare

Figura 8F - Cu timpul începem să învăţăm prin asociere, prin diferitele interacţiuni dintre universul nostru interior şi mediul înconjurător, cu ajutorul simţurilor.

În ambele cazuri, s-ar putea spune că, în momentul în care copilul observă o modificare internă de natură chimică în organism, creierul ciuleşte urechile şi acordă

atenţie oricărui aspect din mediul exterior care a generat modificarea respectivă, durere sau plăcere. Aceste tipuri de identificări şi asocieri încep să dezvolte, încet, multe obişnuinţe, deprinderi şi comportamente.

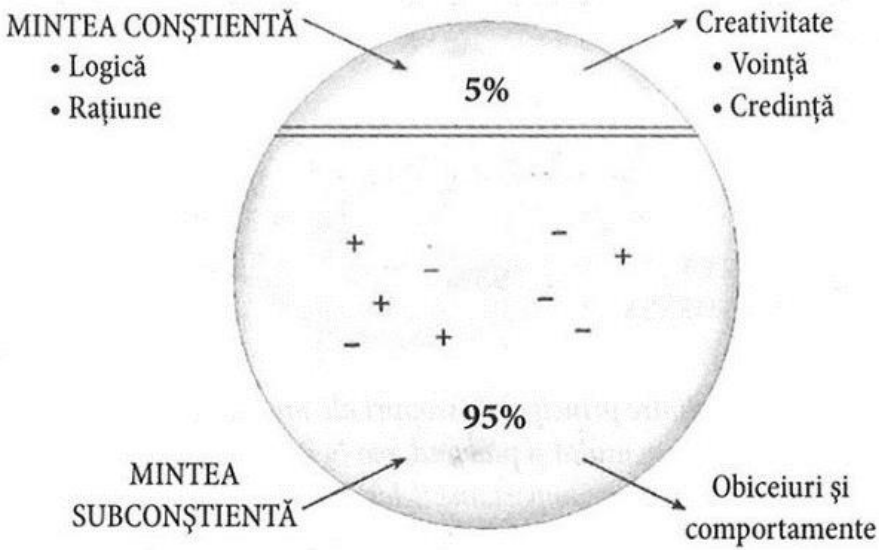
Aşa cum aţi aflat, undeva în jurul vârstei de şase sau şapte ani, pe măsură ce undele cerebrale se transformă în unde Alfa, copilul începe să-şi dezvolte *mintea analitică* sau *critică.* La majoritatea copi lor, mintea analitică îşi încheie dezvoltarea, de obicei, între 7 şi 12 ani.

Meditaţia ne poartă dincolo de mintea analitică, în subconştient
În figura 8G, linia care traversează partea superioară a cercului este mintea analitică, acţionând ca barieră de separare a conştientului de subconştient. La adulţi, această minte critică preferă să raţioneze, să evalueze, să anticipeze, să prevadă, să

compare ce cunoaşte cu ce învaţă sau să pună în contrast datele cunoscute cu cele necunoscute. De cele mai multe ori, când adulţii sunt conştienţi, mintea lor analitică

este mereu la lucru, aceştia funcţionând într-o "lume" a undelor Beta.

5%
MINTE CONȘTIENTĂ
7–12 ani
95%
MINTE SUBCONȘTIENTĂ


MINTEA CONȘTIENTĂ
• Logică
• Rațiune
5%
Creativitate
• Voință
• Credință
95%
MINTEA SUBCONȘTIENTĂ
Obiceiuri și comportamente

Mintea analitică

Figura 8G - Între 6 şi 7 ani începe să se formeze mintea analitică. Aceasta acţionează ca barieră de separare a conştientului de subconştient; evoluţia acesteia se încheie, de obicei, între 7 şi 12 ani.

Să privim acum figura 8H. Deasupra liniei care reprezintă mintea analitică se găseşte conştientul, care constituie 5% din total. Acesta este sediul logicii şi al raţiuni , care contribuie la voinţa noastră, la intenţii şi la abilităţi creative.

Subconştientul, care reprezintă aproximativ 95% din ceea ce suntem, constă

din identificările şi asocierile acelea pozitive şi negative care dau naştere obişnuinţelor şi comportamentelor.

Mintea conştientă şi mintea subconştientă

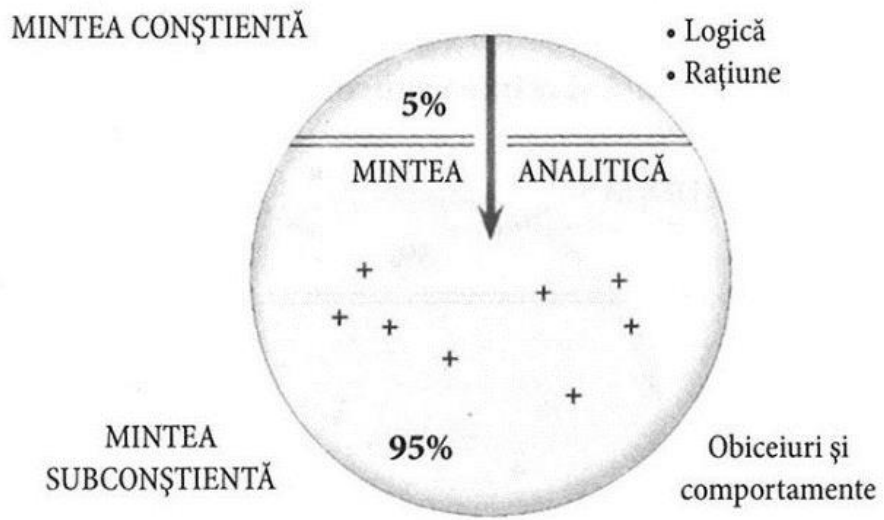


Figura 8H - Mintea este compusă din 5% conştient şi 95% subconştient.

Conştientul operează în primul rând cu logica şi raţiunea, care dau naştere voinţei, credinţei, capacităţilor creatoare şi intenţiilor. Subconştientul cuprinde nenumăratele noastre identificări pozitive şi negative, care dau naştere obiceiurilor, comportamentelor, abilităţilor, credinţelor şi percepţiilor.

Figura 8I ilustrează scopul fundamental al meditaţiei (reprezentat de săgeată): depăşirea minţii analitice. Aflaţi la nivelul acesteia, schimbarea adevărată

nu se poate produce. Ne putem analiza vechiul sine, dar nu ne putem dezinstala vechile programe şi instala altele noi.

Meditaţia deschide poarta dintre conştient şi subconştient. Meditǎm ca să

pătrundem în sistemul de operare al subconştientului, locul unde sălăşluiesc toate obişnuinţele şi comportamentele nedorite, şi să le transformăm în modalităţi mai productive, care să ne sprijine în viaţă.

Meditaţia - transcenderea minţii analitice

Figura 8I - Unul dintre principalele scopuri ale meditaţiei este transcenderea conştientului şi pătrunderea în subconştient, pentru modificarea obiceiurilor, comportamentelor, convingerilor, reacţiilor emoţionale, atitudinilor şi stărilor inconştiente de a fi, cu caracter autodistructiv.

Meditaţia ne poartă de la starea de undă cerebrală Beta la stările Alfa şi Theta

Să observăm cum puteţi învăţa să schimbaţi vitezele şi să accesaţi stările de undă cerebrală ca să vă puteţi depăşi trupul, mediul şi timpul. Puteţi, în mod natural, să reduceţi viteza mare a vigilenţei creierului şi corpului şi ajunge, astfel, într-o stare mai relaxată, mai ordonată şi sistematizată de unde cerebrale.

Astfel, este foarte posibil să vă modificaţi în mod conştient undele cerebrale, de la starea de undă Beta de înaltă frecvenţă la Alfa şi Theta (vă puteţi antrena să vă

deplasaţi în sus şi în jos pe scara undelor cerebrale). Procedând astfel, deschideţi porţile spre transformarea personală adevărată. Treceţi graniţa şi pătrundeţi dincolo de tipul comun de gândire, alimentat de reacţi la regimul de supravieţuire, intrând în domeniul subconştientului.

În timpul meditaţiei, transcendeţi ce simte trupul, încetaţi să mai fiţi la voia mediului şi pierdeţi noţiunea timpului. Vă uitaţi *propria* identitate. Cum închideţi ochi , semnalele transmise din exterior se diminuează, iar neocortexul are mai puţin de gândit şi analizat. în consecinţă, mintea analitică începe să se domesticească, iar activitatea electrică a neocortexului se linişteşte.

Apoi, când priviţi cu atenţie calmă, când vă concentraţi şi vă focalizaţi în manieră relaxată, vă activaţi automat lobul frontal, ceea ce reduce activarea sinaptică în restul neocortexului. De aceea, reduceţi volumul circuitelor cerebrale care procesează timpul şi spaţiul. Aceasta îngăduie undelor cerebrale să se domolească firesc şi să ajungă în starea Alfa. Acum treceţi dintr-o stare de supravieţuire într-una mai creativă, iar creierul se recalibrează în mod natural, ajungând într-o stare de undă mai ordonată, coerentă.

Unul dintre paşii ulteriori de meditaţie, dacă exersaţi în continuare, este pătrunderea în frecvenţa de undă Theta, când corpul este adormit, dar mintea veghează. Acesta este un tărâm de poveste. Acum sunteţi într-un sistem mai profund al subconştientului şi puteţi să transformaţi asocierile negative într-unele pozitive.

Este important să reţineţi că, dacă v-aţi condiţionat corpul să se transforme în minte, iar corpul este oarecum adormit în timp ce mintea e trează, am putea spune că tandemul minte-corp nu mai opune rezistenţă. În starea Theta, corpul nu mai deţine controlul, iar dumneavoastră sunteţi liber să visaţi, să schimbaţi programe subconştiente şi să creaţi, în sfârşit, de pe poziţi lipsite cu totul de obstacole.

Odată ce corpul nu mai conduce mintea, servitorul nu mai e stăpân, iar dumneavoastră acţionaţi acum dintr-un loc unde aveţi putere reală. Sunteţi asemenea unui copil pătrunzând pe tărâmul raiului.

Adâncirea în visare, coborârea şi urcarea pe treptele conşti nţei... în mod firesc

Când sunteţi pe punctul de a adormi, treceţi printr-un spectru de stări de undă, de la Beta la Alfa la Theta, sfârşind cu Delta. Tot aşa, când vă treziţi dimineaţa, urcaţi în mod firesc de la Delta la Theta şi apoi la Alfa şi, în final, la Beta, revenind la starea de conştientă. Când "vă băgaţi minţile în cap", revenind de pe tărâmul celălalt, vă amintiţi cine sunteţi, problemele de viaţă, persoana de alături din pat, casa în care locuiţi, unde locuiţi şi... *hocus-pocus !* Vă regăsiţi înapoi în starea Beta, la acelaşi vechi sine. Uni se prăbuşesc foarte repede prin aceste niveluri, ca o bilă de oţel care cade de pe acoperişul unei clădiri. Trupurile le sunt atât de epuizate de oboseală, încât coborârea firească pe treptele scări , către stările subconştiente, se întâmplă prea repede.

Alţii nu pot schimba vitezele că să avanseze în mod natural către somn; sunt excesiv de concentraţi pe stimuli din propria viaţă, care le consolidează stările de dependenţă mentală şi emoţională. Aceştia sunt măcinaţi de insomni şi pot lua medicamente care să le modifice chimismul creierului şi să le sedeze corpul. Oricum ar sta lucrurile, problemele de somn pot fi semne ale lipsei de sincronizare dintre creier şi minte.

Cele mai bune momente de meditaţie: dimineaţa şi seara, când se deschide poarta către subconştient

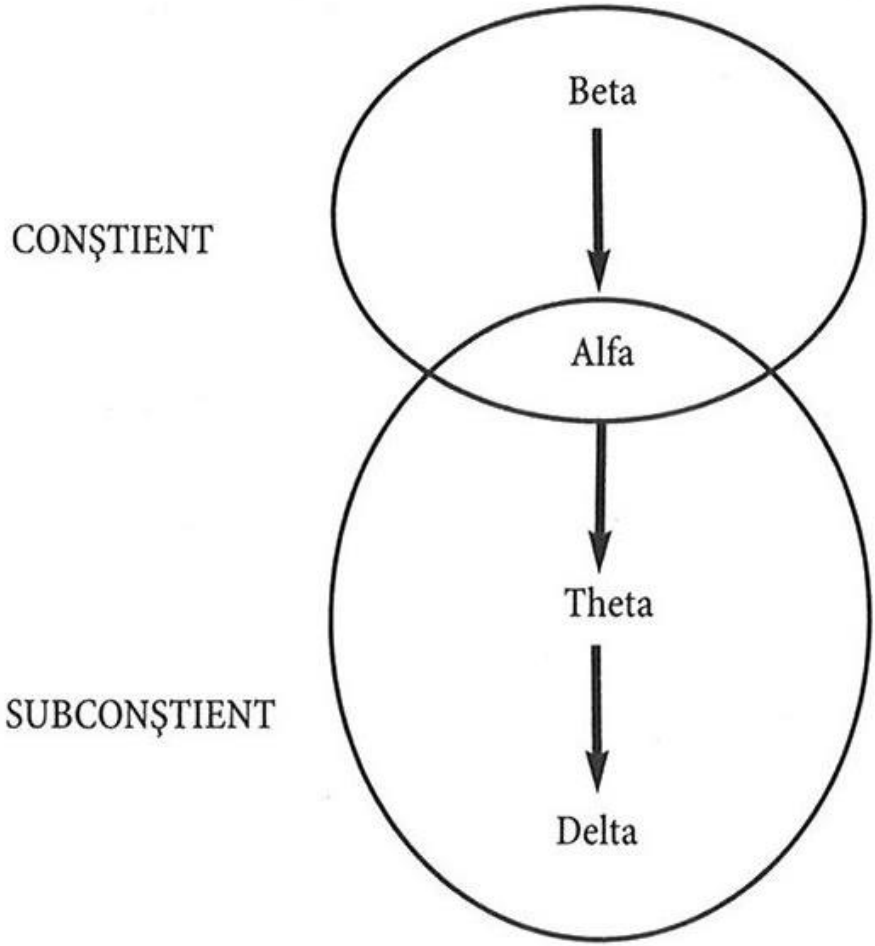
Ca rezultat al modificărilor normale zilnice ale chimismului cerebral (în mod alternativ, creierul produce serotonină, un neurotransmiţător activ, în principal, pe durata zilei, care vă face vigilent şi melatonină, neurotransmiţătorul de noapte, care începe să vă relaxeze ca să adormiţi), există două împrejurări în care se deschide poarta către subconştient - când vă duceţi seara la culcare şi când vă treziţi, dimineaţa. Aşadar, e o idee bună să meditaţi dimineaţa sau seara, pentru că vă va fi mai uşor să alunecaţi într-o stare de undă Alfa sau Theta.

Îmi place să mă trezesc devreme ca să încep meditaţia, pentru că, atunci când nu m-am trezit complet, mă aflu încă în starea Alfa. Personal, mie îmi place că

creez de la zero.

Alţii preferă seara târziu. Aceştia ştiu că trupul (aflat la pupitrul de comandă

în cursul zilei) este prea obosit acum ca să "fie" minte şi pot crea fară efort, profitând de faza Alfa şi intrând chiar în starea Theta, cât timp sunt încă treji.



Meditaţia la mijlocul zilei ar putea fi dificilă, mai ales dacă lucraţi într-un birou aglomerat, dacă aveţi de gestionat un cămin şi mulţi copi care vă solicită

atenţia exclusivă ori sunteţi implicat în activităţi care necesită atenţie concentrată. În astfel de împrejurări, s-ar putea să vă aflaţi în plină stare Beta de înaltă frecvenţă, iar păşitul peste pragul uşi despre care vorbeam ar putea să necesite prea mult efort.

Funcţia undei cerebrale

Figura 8J - Această diagramă arată modul în care funcţiile undei cerebrale se deplasează dinspre starea de activitate cea mai înaltă şi rapidă (Beta), către cea mai joasă şi lentă (Delta). Trebuie reţinut faptul că undele Alfa au rolul de punte între conştient şi subconştient. Cu cât undele cerebrale sunt mai joase/lente, cu atât ne aflăm mai adânc în subconştient; cu cât undele cerebrale sunt mai înalte/rapide, cu atât ne plasăm mai pronunţat în domeniul conştientului.

Preluarea controlului asupra stări de meditaţie Tehnicile de reflecţie interioară deprind din nou mintea, corpul şi creierul să

devină prezente, în loc să se streseze anticipând vreun eveniment vi tor care vă

obsedează. Totodată, meditaţia dezancorează tandemul minte-trup din trecut şi vă

eliberează de emoţiile care vă ţin în mrejele unei existenţe familiare.

Meditaţia caută să realizeze o experienţă similară unui fulg ce cade de pe acoperişul unei clădiri, uşor şi neîntrerupt. Mai întâi, vă deprindeţi să vă lăsaţi corpul

să se relaxeze, menţinându-vă în acelaşi timp mintea concentrată. Odată ce începeţi să stăpâniţi această deprindere, scopul final este să vă lăsaţi corpul să adoarmă, în timp ce mintea rămâne trează sau activă.

Iată cum funcţionează lucrurile. Dacă starea de conştientă este starea de undă Beta (de la o frecvenţă joasă la una înaltă, vari nd în funcţie de nivelul de stres), în momentul în care vă ridicaţi în capul oaselor, vă ţineţi spatele drept, închideţi ochi , respiraţi în mod conştient de câteva ori şi vă coborâţi în interior, vă comutaţi în mod firesc de la sistemul nervos simpatic la sistemul nervos parasimpatic. Vă

modificaţi astfel şi procesele fiziologice, care vor trece de la sistemul de protecţie de urgenţă (luptă/frică/fugă), la cel de protecţie internă destinat proiectelor de construcţie pe termen lung (creştere şi vindecare). Pe măsură ce se relaxează corpul, tiparele dumneavoastră

de undă cerebrală încep, în mod natural, să treacă spre Alfa.

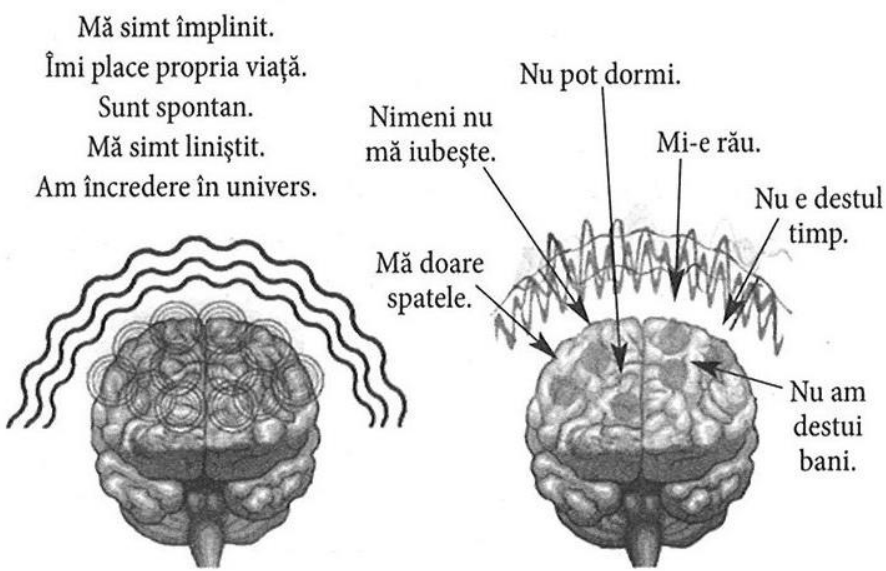
Realizată corect, meditaţia vă va modifica activitatea cerebrală, iar creierul va trece la o stare mai coerentă şi ordonată de undă. Nu vă veţi mai concentra pe Marea Tripletă şi veţi deveni *nimeni, nimic* şi *nicicând.* Acum începeţi să vă simţiţi conectat, complet şi echilibrat şi trăiţi emoţii mai sănătoase, superioare, de încredere, bucurie şi inspiraţie.

Orchestrare pentru coerenţă

Dacă definim mintea drept creier în acţiune sau activitate a creierului, atunci, când prelucrează diferite fluxuri de conştiinţă, deducem, în mod firesc, că

meditaţia produce stări mentale mai sincronizate şi mai coerente (Murphy, Michael şi Donovan, Steven, *The Physical and Psychological Effects of Meditaîion: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive BibIiographyy 1931-1996,* ed. a Il-a, Institute of Noetic Sciences, Petaluma, 1997). Pe de altă parte, atunci când creierul este stresat, activitatea sa electrică seamănă cu o întreagă orchestră de instrumente muzicale care cântă anapoda. Mintea nu va ţine ritmul, va fi în dezacord şi va cânta fals.

Sarcina dumneavoastră este să interpretaţi o capodoperă. Dacă mai continuaţi cu această orchestră alcătuită din instrumentişti indisciplinaţi, egocentrici şi aroganţi, convinşi, fiecare în parte, că numai instrumentul său trebuie auzit, mai presus de toate celelalte, trebuie să insistaţi să cânte împreună sub bagheta dumneavoastră; în acest fel, va veni momentul în care vi se vor supune, recunoscându-vă rolul de dirijor şi sfârşind prin a interpreta ca o echipă.



Aceasta este clipa în care undele cerebrale devin mai sincronizate, trecând de la Beta la Alfa şi Theta. Circuitele mai izolate încep să comunice organizat şi să

alcătuiască o minte mai coerentă. Starea de conştientă nu vă mai este caracterizată

de o gândire îngustă, supraaglomerată, obsesivă, compartimentată în regim de supravieţuire şi trece la o gândire mai deschisă, relaxată, holistică, prezentă, disciplinată, creativă şi simplă. Aceasta este starea naturală de a fi conform căreia ar trebui să trăim.

Vă invit să aruncaţi o privire la coerenţă sau *sincronicitate,* starea în care creierul funcţionează în armonie.

Diferenţa dintre undele cerebrale coerente şi cele incoerente
Figura 8K - În prima figură, creierul este în echilibru şi cu un grad înalt de integrare. Există multiple zone diferite sincronizate, care formează o comunitate mai ordonată, holistică, de reţele neurologice care funcţionează conjugat. În cea de-a doua imagine, creierul este dezordonat şi dezechilibrat. Multele şi diferitele compartimente nu mai lucrează în echipă, iar creierul este scindat şi bolnav.

Creierul coerent pregăteşte scena pentru vindecare Acest semnal ordonat, nou, sincronizat, transmis corpului dinspre creier, organizează toate diversele sisteme în homeostază - sistemul cardiovascular, sistemul digestiv, sistemul imunitar şi aşa mai departe, trecând şi acestea în starea de coerenţă. Pe măsură ce sistemul nervos se recalibrează, întreaga cantitate enormă de

energie necesară pentru supravieţuire poate fi folosită acum în scop de creaţie.

Trupul începe să se vindece.

Spre exemplu Jose, participant la o conferinţă, mi-a povestit una dintre primele sale experienţe de meditaţie, de pe când avea vreo 20 de ani. Pe vremea aceea, avea pe mâna stângă zece negi de mărimea unei măsline, care îl făceau să se simtă atât de stingherit, că îşi ţinea mai tot timpul mâna ascunsă în buzunar.

Într-o zi, a primit de la cineva o carte despre meditaţie în care era instruit să

se concentreze, pur şi simplu, asupra respiraţiei şi să îngăduie minţii să se dilate dincolo de barierele corpului. Într-o seară, înainte de culcare, a hotărât să încerce, în doar câteva clipe, a trecut dintr-o stare de suprasolicitare şi contractare într-o stare de mai mare amploare, deschisă, concentrată. Pe măsură ce îşi părăsea personalitatea familiară şi se transforma în altceva decât gândurile şi sentimentele lui tipice, a trecut de la obişnuitele modele răzleţe de gândire impulsionate de ego-ul familiar la un simţ amplificat al sinelui. În acel moment, ceva s-a schimbat.

A doua zi dimineaţă când s-a trezit, toţi cei zece negi dispăruseră complet.

Şocat şi debordând de bucurie, s-a uitat prin aşternut după ei, dar n-a găsit nimic. Mi-a explicat că nu ştia unde dispăruseră. I-am spus că se întorseseră în câmpul cuantic de unde veniseră. Şi i-am mai sugerat că inteligenţa universală care îi menţine ordinea în trup făcuse, în mod natural, ce face de obicei - creează şi mai multă ordine ca să reflecte o minte mai coerentă. În momentul în care mintea sa nouă, subiectivă, coerentă s-a suprapus peste inteligenţa superioară, obiectivă şi coerentă, acea forţă

superioară din interior i-a produs vindecarea.

Toate acestea s-au petrecut pentru că, atunci când s-a dat deoparte şi s-a transformat în nimeni, nimic şi nicicând, când a uitat de sine, concentrarea i s-a deplasat dinspre dezordine susţinută spre ordine susţinută... dinspre supravieţuire spre creaţie... dinspre contracţie spre expansiune... de la incoerenţă la coerenţă.

Apoi, conştiinţa fară limite i-a restabilit ordinea în trup, iar el s-a vindecat.

Meditaţie plus acţiune: cum a ieşit o femeie din starea cronică de lipsă

Îmi rog deseori participanţii la ateliere să-şi împărtăşească experienţele deosebite de transformări din viaţă. Monique, o terapeută din Montreal, Quebec, mi-a prezentat recent remarcabila ei experienţă.

Monique îşi trăise, inconştient, cea mai mare parte a vieţii de adult într-o stare aproape constantă de lipsă. Fără bani suficienţi. Fără energie suficientă. Fără

îndeajuns de mult timp pentru lucrurile pe care şi le dorea. Acum, trecea printr-o perioadă deosebit de grea: îi crescuse considerabil chiria biroului (nu avea suficient de mult spaţiu acasă ca să-şi mute biroul acolo), iar ea şi soţul ei nu-şi permiteau să-şi trimită fiul la facultatea pe care şi-o dorea, aveau nevoie de altă maşină de spălat, iar criza economică îi forţase pe mai mulţi clienţi să renunţe la serviciile ei.

Într-o zi, în timpul meditaţiei pe care o veţi deprinde în această carte, în timp ce medita asupra alegerilor pe care le făcuse în viaţă, Monique şi-a dat seama că

nu mai putea continua ca de obicei - încovoindu-se şi rezistând cu o mentalitate pseudo-pozitivă de tipul "vai de capul meu, dar ferească Dumnezeu de mai rău !" A recunoscut că deciziile şi soluţi le ei fuseseră întotdeauna luate din perspectiva lipsei

- lipsă de timp, de bani şi de energie. Memorase această stare de a fi, iar *lipsa* îi devenise personalitate. Prototip al inerţiei, avea tendinţa de a lăsa lucrurile în voia sorţii. În mod ironic, Monique lucrase cu proprii clienţi pentru depăşirea exact a acestor trăsături şi adoptarea unei atitudini mai pronunţat proactive şi mai puţin reactive.

Cu mare determinare, a decis să-şi schimbe personalitatea. Gata cu atitudinea plecată în faţa vieţii, care s-o calce în picioare, şi cu lăsatul lucrurilor să se întâmple de capul lor.

În cele ce au urmat, Monique a alcătuit un formular care cuprindea cine dorea să devină, cum voia să gândească şi cum dorea să se simtă. Şi-a imaginat o femeie ale cărei opţiuni erau toate făcute cu multă energie şi care dispunea de timp şi bani. Cel mai important lucru dintre toate, ţelul ei de a deveni persoana respectivă

era la fel de ferm pe cât îi era de precisă viziunea. Ştia cine nu mai voia să fie şi avea planuri clare în legătură cu felul în care ar fi gândit, s-ar **fi** comportat şi ar **fi** simţit noul ei sine.

Când luăm cu asemenea forţă o decizie şi avem o intenţie clară în legătură

cu felul în care va arăta noua noastră realitate, claritatea şi coerenţa gândurilor respective produc emoţii corespunzătoare. În consecinţă, ni se modifică chimismul interior şi ni se transformă configuraţia neurologică (îndepărtăm conexiuni sinaptice vechi şi înmugurim

altele, noi), iar noi ne exprimăm diferit chiar codul genetic.

Monique a început să-şi trăiască viaţa din perspectiva cuiva care avea o mulţime de bani, energie din plin şi ale cărei nevoi erau pe deplin şi în totalitate satisfăcute. Se simţea minunat. Sigur, nu toate problemele cuprinse în registrul ei de griji dispăreau, dar îşi perfecţiona capacitatea de a trăi dintr-o perspectivă diferită.

La mai multe săptămâni după ce luase această decizie fermă, Monique lucra cu ultimul client din ziua aceea. Femeia respectivă, care crescuse în Franţa, îşi aducea aminte cum părinţii cumpărau un bilet la loteria franceză în fiecare lună, o tradiţie pe care aceasta o continuase.

În drum spre casă, Monique nu s-a mai gândit la loterie şi la clienta sa. Nu jucase niciodată, gândindu-se că, la resursele financiare limitate de care dispunea, un asemenea obicei ar **fi** de-a dreptul frivol. Oprindu-se la benzinărie pentru alimentare, a zărit, în timp ce se îndrepta să plătească, un stand pe care stăteau, înşirate, diferite bilete la loterie. Din impuls, dându-şi seama că noua Monique trăia din plin şi nu ducea lipsă de nimic, şi-a dat o şansă şi a cumpărat un bilet.

Din momentul în care se oprise la o pizzerie de prin partea locului, ca să

cumpere ceva de mâncare pentru cină şi până sosise acasă, loteria îi ieşise din minte.

Apucând o felie de pizza, a descoperit că prin cutie se scursese nişte grăsime şi că

biletul de loterie se lipise, pătând scaunul din dreapta. A pus pizza pe masa din sufragerie, cu biletul alături, spunând familiei să înceapă să mănânce fară ea, pentru că se duce în garaj să cureţe pata de grăsime. În timp ce era ocupată cu curăţatul, soţul ei a venit către ea, alergând.

"N-o să-ţi vină să crezi ! Biletul tău e câştigător !"

Aduceţi-vă aminte că, atunci când câmpul cuantic răspunde, o face într-un fel imposibil de prevăzut. Poate vă gândiţi: *Sigur că a câştigat milioane şi a trăit fericită până la adânci bătrâneţi !*

Nu chiar. Monique a câştigat 53 000 de dolari. Era fericită ? Mai

curând uluită. Cei doi aveau exact 53 000 de dolari datorie pe cartea de credit şi la împrumutul pentru maşină.

Monique a fost foarte entuziasmată când ne-a povestit această întâmplare, dar pe urmă a recunoscut, cu şiretenie, că data următoare, în loc să-şi propună ca intenţie să primească tot ce are nevoie, va alege să-şi închipuie că nevoile îi sunt acoperite şi că mai rămâne şi ceva extra.

Ce ilustrează povestea de mai sus este forţa ce rezidă din crearea unei noi stări de a fi. Monique nu putea ajunge la un asemenea rezultat prin simpla închipuire că era o persoană nouă - trebuia să pună acel sine nou în acţiune. Vechea Monique n-ar fi cumpărat un bilet de loterie; noua ei personalitate a intrat însă în consonanţă cu

comportamentul pentru a-şi atinge obiectivul, iar câmpul i-a dat un răspuns cu totul neaşteptat şi, totuşi, perfect adecvat.

Deoarece Monique şi-a format o nouă personalitate care nu pierdea ocaziile şi se comporta diferit, aceasta a obţinut rezultate noi şi mai mult decât satisfăcătoare. Personalitate nouă, realitate personală nouă.

Sigur că nu e obligatoriu să câştigaţi la loterie ca să vă schimbaţi viaţa. Ceea ce e obligatoriu însă este să luaţi decizia de a nu mai fi vechiul sine, să pătrundeţi în sistemul de operare unde sălăşluiesc acele programe inconştiente şi, ulterior, să

concepeţi un plan clar de realizare a unui alt sine.

Creierul coerent: aplicaţii

Înainte de a încheia acest capitol, vreau să abordez un subiect la care m-am referit în ***Antrenează-ţi creierul !*** *,* şi anume călugării budişti din experimentul efectuat la Universitatea din Wisconsin. Aceşti "super-meditatori" aveau o capacitate de a intra într-o stare specifică undelor cerebrale coerente care depăşea cu mult capacităţile majorităţii dintre noi. Când meditau asupra unor gânduri de iubire, bunăvoinţă şi compasiune, coerenţa semnalului pe care îl transmiteau aproape că

ieşea din diagramă.

În timpul studiului, în fiecare dimineaţă, aceştia meditau, în timp ce

cercetătorii le monitorizau activitatea de undă cerebrală. După aceea, erau trimişi afară, în campus şi în oraş, să aleagă ce doreau - să viziteze muzee, să meargă la cumpărături sau orice altceva. După ce se întorceau la centrul de cercetări, li se scana din nou creierul, *fără a intra mai întâi în stare de meditaţie.* În mod uluitor, în ciuda faptului că nu mai meditaseră toată ziua şi fuseseră supuşi semnalelor haotice la care ne expune pe toţi mediul exterior, aceştia şi-au menţinut modelul cerebral coerent pe care îl realizaseră meditând (Lutz, Antoine şi colab., "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences),* nr. 46, vol. 101, 16 nov. 2004. În aprilie 2008, cu ocazia conferinţei "Minte şi viaţă" din Rochester, Minnesota, am purtat şi o minunată discuţie cu Richard Davidson de la Clinica Mayo).

Cei mai mulţi dintre noi, când se confruntă cu abundenţa şi confuzia stimulilor generaţi de lumea din jur, se retrag în regimul de supravieţuire şi fabrică

substanţele chimice de stres. Reacţi le respective de stres sunt ca nişte factori de perturbare care distorsionează semnalele creierului. Dimpotrivă, noi ne propunem să

aducem mai mult cu călugării despre care vorbeam. Dacă putem genera modele coerente de semnale - undele sincrone respective - o să descoperim că această

coerenţă a semnalului se manifestă în ceva tangibil.

Cu timpul, dacă puteţi crea în mod repetat o stare de coerenţă internă, aşa cum făceau călugării respectivi, veţi putea păşi prin lumea de afară fără să mai suferiţi de efectele auto-limitative ale stimulilor perturbatori ai acestuia. Şi, din această cauză, nu veţi mai avea reacţi le reflexe care vă forţau înainte să reveniţi la vechiul şi familiarul sine pe care sunteţi atât de nerăbdător să-l schimbaţi.

Practicarea constantă a meditaţiei şi crearea unei coerenţe interioare vă va ajuta nu numai să mai scăpaţi de afecţiunile fizice ale trupului, dar şi să avansaţi spre acel sine ideal pe care l-aţi văzut cu ochi minţii. Coerenţa dumneavoastră interioară

poate contracara stările emoţionale reactive negative şi vă poate

permite să

dememoraţi comportamentele, gândurile şi sentimentele care le alcătuiesc.

Odată ajuns într-o stare neutră, este mult mai uşor să vă angajaţi într-o stare superioară precum compasiunea, este mai uşor să invocaţi bucuria pură, iubirea şi recunoştinţa sau orice altă stare emoţională superioară. Lucru adevărat, pentru că

emoţiile respective sunt deja profund coerente. Şi atunci când aţi trecut prin procesul de meditaţie şi generaţi stări de undă cerebrală care reflectă această puritate, puteţi începe să vă depăşiţi corpul, mediul şi timpul, aspecte care produceau odată stări emoţionale autolimitative. Veţi înceta să mai fiţi controlat de acestea, ba mai mult, le veţi controla dumneavoastră pe ele.

Odată ce v-aţi însuşit cunoştinţele, sunteţi pregătit pentru experienţa efectivă

Acum v-aţi echipat cu cunoştinţele necesare pentru a trece la meditaţie, următorul nostru subiect de discuţie, tratat în partea a III-a, unde veţi înţelege pe deplin ce veţi face şi de ce o veţi face.

Nu uitaţi că informaţi le şi cunoştinţele sunt precursoarele experienţei.

întreaga informaţie pe care aţi citit-o şi-a găsit locul în carte ca să vă pregătească

pentru o experienţă revelatoare. Odată ce învăţaţi tehnica meditaţiei şi o aplicaţi în propria viaţă, veţi avea un feedback. În secţiunile care vor urma veţi afla cum să

puneţi în practică toate acestea şi veţi face transformări măsurabile în orice domeniu al propriei vieţi.

Îmi aduc acum aminte de călătoria în două etape pe care o fac mulţi alpinişti care urcă muntele Rainier, din statul Washington, cel mai înalt vulcan din Statele Unite continentale (4392m). După ce-şi lasă maşina la centrul turistic *Paradise Jackson* (1646 m), trebuie mai întâi să urce pe jos până la tabăra Muir (3072m).

Oprirea în această tabără le dă posibilitatea să privească întreaga distanţă pe care au parcurs-o, să evalueze ce au învăţat din pregătirea şi experienţa acelei drumeţii, să

primească îndrumări practice suplimentare şi să se odihnească peste noapte. Această

privire de perspectivă este, cel mai probabil, esenţială pentru continuarea urcuşului către maiestuosul pisc al Muntelui Rainier.

Cunoştinţele acumulate v-au permis să urcaţi până la această cotă. Acum, sunteţi pregătit să aplicaţi tot ce aţi aflat. Şi nou descoperita dumneavoastră

înţelepciune ar trebui să vă inspire să vă străduiţi înainte către partea a III-a, unde puteţi stăpâni abilităţile de a vă transforma mintea şi, prin urmare, viaţa.

Astfel că vă invit să luaţi o scurtă pauză. Aruncaţi o privire recunoscătoare pentru informaţi le dobândite în partea I şi în partea a II-a şi, dacă simţiţi nevoia, revedeţi aspectele despre care simţiţi ca sunt importante... pe urmă, însoţiţi-mă în pregătirile finale pentru călătoria meditativă către propriul dumneavoastră pisc.

PARTEA A III-A

PAS CU PAS SPRE UN NOU DESTIN

CAPITOLUL 9

Procesul de meditaţie: introducere şi pregătire Aşa cum vă spuneam mai devreme, principalul scop al meditaţiei este acela de a vă îndepărta atenţia de la mediu, corp şi trecerea timpului, în aşa fel încât să vă

concentraţi asupra propriilor intenţii şi gânduri, şi nu asupra stimulilor externi.

Ulterior, vă veţi putea modifica starea interioară independent de mediul din jur.

Meditaţia constituie, totodată, şi un mijloc de accesare a subconştientului, trecând dincolo de mintea analitică. Acest aspect este crucial, din moment ce subconştientul este locul unde se găsesc toate acele obiceiuri proaste şi comportamente pe care doriţi să le schimbaţi.

Introducere

Toate informaţi le oferite până în acest punct nu au avut altă menire decât să vă ajute să înţelegeţi ce anume veţi întreprinde începând cu această parte a cărţii, în timp ce învăţaţi cum să folosiţi meditaţia pentru a crea o nouă realitate. Şi, odată

înţeleşi şi exersaţi paşii practici prezentaţi aici, puteţi interveni ulterior asupra *oricărui* aspect de viaţă pe care vreţi să-l schimbaţi. Aduceţi-vă aminte că, prin astfel de demersuri de transformare, vă dezbăraţi de obiceiul de a fi dumneavoastră înşivă, făcând loc unei minţi noi, pentru un vi tor nou. Cât despre *mine,* când mă angajez în procesul pe care vi-l voi prezenta în cele ce urmează, am ca *intenţie* să mă pierd în conştiinţă, să mă disociez de realitatea pe care o cunosc şi să-mi golesc mintea de gândurile şi sentimentele care îmi definesc vechiul sine.

La început, din cauza noutăţii sarcinii, este posibil să nu vă prea simţiţi în apele dumneavoastră sau chiar să vă încerce o senzaţie de disconfort. Nu-i nimic. La mijloc nu e decât corpul, cel care s-a transformat în minte şi opune rezistenţă la acest proces de modelare. Acest lucru trebuie înţeles înainte de a vă apuca de exerciţii; relaxaţi-vă - fiecare pas este conceput astfel încât să fie uşor de înţeles şi simplu de urmat. Personal, sunt nerăbdător să-mi fac meditaţia. Îmi aduce atâta ordine, pace, limpezime şi inspiraţie, încât rareori mi se întâmplă să sar peste vreo zi. Mi-a luat ceva timp să ajung în acest punct, aşa că vă rog să aveţi răbdare.

Transformarea micilor paşi în obişnuinţă

De fiecare dată când învăţaţi ceva nou a cărui punere în practică vă solicită

toată atenţia şi determinarea, probabil că în timpul instruiri iniţiale respectaţi nişte paşi specifici, ceea ce uşurează demontarea aspectelor complexe ale abilităţii sau sarcini de învăţat, astfel încât mintea să-şi poată păstra concentrarea fară a fi copleşită. Indiferent de demersul în care v-aţi implicat, scopul vă este, desigur, memorarea celor învăţate, astfel încât să poată fi puse în practică în mod firesc, fară

efort şi în mod subconştient. Ceea ce doriţi este, în mod esenţial, transformarea acestei noi abilităţi într-o obişnuinţă.

Orice abilitate nouă este mai uşor de înţeles şi executat atunci când, prin repetiţie, reuşiţi să stăpâniţi câte o singură sarcină sau procedură simplă, trecând apoi la următoarea. Cu timpul, veţi pune paşii cap la cap, în cadrul unui proces coordonat. Semnul că sunteţi pe calea cea bună apare atunci când toţi paşii vi se par o singură mişcare fluidă, uşor de realizat, ce duce la obţinerea rezultatului dorit -

aceasta este ţinta către care să tindeţi în deprinderea acestui proces etapizat de meditaţie. Când învăţaţi să jucaţi golf, de exemplu, mintea trebuie să prelucreze o mulţime de instrucţiuni pentru ca acţiunile să vă corespundă intenţiilor. Închipuiţi-vă

că, în timpul pregătirii pentru prima lovitură, cel mai bun prieten vă strigă: "Ţine capul aplecat ! Îndoaie genunchii ! Umerii şi spatele drepte ! Braţul din faţă drept, dar mâna mai moale ! Lasă greutatea de pe un picior pe altul când te avânţi ! Loveşte în spatele mingii şi urmăreşte-o până la capăt !" Şi, ce-mi place mie cel mai mult:

„Relaxează-te !"

Dacă le-aţi primi dintr-odată, toate respectivele instrucţiuni v-ar putea paraliza. Ce-ar fi, în locul unei astfel de abordări, să vă concentraţi asupra unui singur lucru o dată, în ordine metodică ? Cu timpul, pare logic ca lansarea să devină o singură mişcare.

La fel, dacă aţi învăţa să preparaţi ceva după o reţetă franţuzească, aţi începe efectuând fiecare pas component în parte. Dacă repetaţi de suficient de multe ori, va veni un moment în care nu va mai fi nevoie să pregătiţi reţeta urmând paşi separaţi, ci efectuând un proces

continuu. În tandemul minte-corp, instrucţiunile s-ar integra într-un tot, paşii s-ar contopi în doar câţiva, şi, în cele din urmă, aţi ajunge să

pregătiţi reţeta în jumătate din timpul de care aveaţi nevoie înainte. Aţi trece de la gând la faptă, asta deoarece corpul, la fel ca şi mintea, memorează ceea ce faceţi.

Aceasta este memoria procedurală, fenomen ce apare când o acţiune se execută

suficient de mult timp. Începeţi să ştiţi că *ştiţi cum.*

Săptămâna întâi (Capitolul 10):	În fiecare zi, efectuați **PASUL 1: Inducția.**
Săptămâna a doua (Capitolul 11):	Începeți fiecare ședință zilnică exersând, din nou, primul pas; adăugați, apoi, **PASUL 2: Recunoașterea, PASUL 3: Acceptarea și afirmarea** și **PASUL 4: Abandonarea.**
Săptămâna a treia (Capitolul 12):	Începeți fiecare ședință zilnică exersând PAȘII 1-4, apoi adăugați **PASUL 5: Observarea și evocarea** și **PASUL 6: Redirecționarea.**
Săptămâna a patra (Capitolul 13):	Începeți fiecare ședință zilnică exersând PAȘII 1-6, apoi adăugați **PASUL 7: Creația și exercițiul.**

Construirea unei reţele neurologice pentru meditaţie

Reţineţi: cu cât deţineţi mai multe informaţi , cu atât sunteţi mai pregătit pentru o experienţă nouă. Fiecare pas pe care îl exersaţi va avea un sens pentru dumneavoastră, în funcţie de ce aţi aflat citind din această carte; fiecare dintre ei se bazează pe concepţii ştiinţifice sau filosofice, în aşa fel încât nimic să nu fie lăsat pe seama presupunerilor. Paşi sunt prezentaţi într-o anumită ordine, concepută pentru a vă ajuta să memoraţi acest proces de transformare personală.

Deşi am schiţat un program de patru săptămâni pentru deprinderea întregului proces, vă invit să vă luaţi cât timp aveţi nevoie pentru a exersa fiecare pas, până ce devine familiar. Ritmul către care tindeţi trebuie să confortabil, astfel încât să

nu vă simţiţi copleşit.

Veţi începe fiecare şedinţă cu exersarea paşilor învăţaţi anterior, prelucrând ulterior materialul nou programat pentru săptămâna respectivă. Deoarece este mai eficace să învăţaţi câţiva paşi legaţi, în unele săptămâni veţi avea de exersat două sau mai multe etape. Totodată, vă recomand să exersaţi fiecare pas nou - sau paşi noi -

de conştientizare timp de cel puţin o săptămână înainte de a trece la următorii. În câteva săptămâni veţi fi construit o frumuseţe de reţea neurologică pentru meditaţie.

Propunere de program de patru săptămâni

Nu vă grăbiţi şi construiţi o bază solidă. Dacă aveţi deja experienţă de meditaţie şi vreţi să faceţi mai mult deodată, e în ordine, dar străduiţi-vă să urmaţi toate instrucţiunile şi să încredinţaţi memoriei tot ce faceţi.

Când vă veţi putea concentra pe ceea ce faceţi, fară să vă lăsaţi gândurile distrase indiferent de stimulul exterior, veţi ajunge la un

punct când corpul se aliniază, efectiv, cu mintea. Acum, noua dumneavoastră abilitate va deveni din ce în ce mai uşor de pus în practică, mulţumită legi lui Hebb referitoare la acţionare şi circuite. Ingredientele învăţări , atenţiei, instruirii şi exerciţiului vor dezvolta o reţea neurologică asociată pentru a vă reflecta intenţia.

Pregătire

Pregătirea inițială

Instrumente de scris. Separat față de ședințele de meditație, veți citi texte de prezentare referitoare la fiecare pas, frecvent însoțite de întrebări și sugestii cuprinse sub titlul "O bună oportunitate de a scrie". Vă recomand să aveți pregătit la îndemână un caiet în care să vă notați răspunsurile. Revedeți-vă apoi răspunsurile înainte de a vă face meditația zilnică. Astfel, reflecțiile notate pot servi drept foaie de parcurs care să vă pregătească să navigați prin procedurile de meditație în care vă

veți accesa sistemul de operare al subconștientului.

Ascultați. Când învățați pașii de meditație prima oară, s-ar putea să doriți să

ascultați niște ședințe înregistrate de meditație asistată. De exemplu, veți învăța o tehnică de inducție pe care o veți folosi la fiecare ședință, ca să vă ajute să atingeți starea de unde Alfa de mare coerență în pregătirea abordări care constituie nucleul capitolelor 11-13. În plus, pașii pe care îi veți învăța în fiecare săptămână vă stau la dispoziție într-o serie de meditații asistate.

DOUĂ METODE DE MEDITAŢIE

Prima metodă de meditaţie: Ori de câte ori vedeţi acest simbol:

...înseamnă că aveţi la dispoziţie o inducţie sau o meditaţie asistată. Aceste exerciţii asistate pot **fi** descărcate de pe adresa www.drjoedispenza.com şi le puteţi **Pag 210 |** D i s t r u g e - ț i O b i c e i u r i l e N o c i v e

audia fie în format MP3, fie le puteţi inscripţiona pe un CD. După lectura fiecărui capitol şi notarea răspunsurilor într-un jurnal, puteţi descărca meditaţia corespunzătoare, în fiecare săptămână, pe măsură ce adăugaţi pasul sau paşii următori la cei exersaţi săptămâna anterioară, puteţi găsi meditaţia următoare disponibilă pentru descărcare. Acestea se găsesc sub următoarele denumiri:

"meditaţia pentru săptămâna întâi", "meditaţia pentru săptămâna a doua",

"meditaţia pentru săptămâna a treia", "meditaţia pentru săptămâna a patra", aceasta din urmă cuprinzând meditaţia completă.

De exemplu, când ascultaţi meditaţia pentru săptămâna a doua, aceasta vă

va purta prin pasul săptămâni întâi, care constă dintr-o tehnică de inducţie, adăugând ulterior cei trei paşi pe care îi veţi exersa pentru săptămâna a doua. Când efectuaţi exerciţiile de meditaţie din săptămâna a treia, veţi repeta paşii învăţaţi în prima şi a doua săptămână, adăugând apoi paşii pentru săptămâna a treia.

A doua metodă de meditaţie: Vă puteţi, de asemenea, folosi de scenari le pentru aceste exerciţii asistate, disponibile în anexe, fie citindu-le până memoraţi secvenţa, fie înregistrându-vă pe un reportofon. Anexele A şi B vă oferă două tehnici de inducţie. Anexa C este scenariul întregii meditaţii, care cuprinde toţi paşii pe care îi veţi învăţa în partea a III-a. Dacă vă hotărâţi să folosiţi scenariul din anexa C, atunci, în fiecare săptămână, vă rog să începeţi cu paşii învăţaţi săptămâna anterioară, construind apoi meditaţia pe baza acestora.

Pregătirea mediului

Locul, locul şi iar locul. Aţi aflat că depăşirea propriului mediu constituie un pas esenţial pentru a vă dezvăţa de a fi dumneavoastră înşivă. Găsirea mediului propice pentru meditaţie, cu minimum de factori de distragere, vă va fi de un real sprijin pentru înfrângerea primei componente a Marii Triplete (celelalte două, trupul şi timpul, vor urma imediat). Alegeţi-vă un loc confortabil în care să puteţi fi singur, departe de tentaţiile din exterior. Aranjaţi-l astfel încât să fie izolat, intim şi uşor accesibil. Vizitaţi-l în fiecare zi şi transformaţi-l în locul dumneavoastră special. Între dumneavoastră şi locul acesta se va forma o legătură puternică. Va deveni locul frecventat pentru îmblânzirea eului distras, pentru depăşirea vechiului sine, pentru crearea unuia nou şi modelarea unui destin favorabil. Cu timpul, veţi fi cu adevărat nerăbdător să ajungeţi acolo.

Unul dintre participanţii la un seminar pe care-l ţineam mi-a spus că

adormea întotdeauna în timpul meditaţiei. Iată cum a decurs conversaţia noastră:

-

"Unde faceţi exerciţiile de meditaţie?" "În pat."

-

"Ce spune legea asocierii despre pat şi somn ?" "Asociez patul cu somnul."

-

"Ce demonstrează legea repetiţiei despre somnul în propriul pat în fiecare seară?"

-

"Dacă dorm în fiecare seară în acelaşi loc, îmi formez circuite de asociere *a patului* cu *somnul"*

-

"Dat fiind faptul că reţelele neuronale se formează prin efectul combinat al legii asocierii şi al legii repetiţiei, nu se poate să vă fi format o reţea neurologică în conformitate cu *care pat* înseamnă *somn ?* Şi, pentru că reţelele neurologice sunt programe automate folosite inconştient zi de zi, nu este logic ca, atunci când sunteţi în pat, corpul (în calitatea sa de minte) să vă comande să alunecaţi automat şi inconştient în uitare ?"

-

"Da. Cred că e nevoie să-mi găsesc un loc mai bun de meditaţie."

Nu numai că i-am sugerat să nu stea în pat când meditează, ci şi să găsească

un alt loc, separat de dormitor. Când vreţi să construiţi o reţea neurologică nouă, e de bun-simţ să vă faceţi exerciţiile de meditaţie într-un decor care să reprezinte creştere, regenerare şi un nou vi tor.

Şi, vă rog, nu consideraţi acest loc o cameră de tortură în care sunteţi obligat să meditaţi. O astfel de atitudine vă va submina strădani le.

Prevenirea acţiuni factorilor de distragere exercitaţi de mediu. Asiguraţi-vă că nu veţi fi întrerupt sau distras de altcineva (folosiţi eventual un bilet cu menţiunea VĂ ROG NU DERANJAŢI) sau de animalele de companie. Pe cât posibil, eliminaţi stimuli senzoriali care v-ar putea împinge cu forţa mintea înapoi către lumea exterioară, mai ales către elementele din mediul dumneavoastră obişnuit.

Închideţi-vă telefonul şi calculatorul - ştiu că este greu, dar apelurile, mesajele şi comunicarea de orice fel pot aştepta. Sunt nerecomandate, totodată, aromele care se strecoară în spaţiul de meditaţie - aroma cafelei proaspete sau a mâncării gătite.

Asiguraţi-vă că temperatura camerei este potrivită şi că nu trage curentul. Eu obişnuiesc să folosesc jaluzele.

Muzica. Muzica poate fi utilă atât timp cât nu v-aţi ales melodi care să

producă asocieri care să vă distragă. În cazul în care folosesc muzică, de obicei aleg melodi calme, relaxante, interpretate la instrumente care favorizează transa sau psalmodieri fără versuri. Când nu-mi pun muzică, folosesc deseori dopuri pentru urechi.

Pregătirea corpului

Poziţie, poziţie şi iar poziţie. Eu stau în capul oaselor şi cu spatele foarte drept, complet vertical, cu gâtul drept, braţele şi picioarele relaxate şi în echilibru. În ceea ce priveşte utilizarea unui şezlong, aşa cum se întâmplă şi cu patul, mulţi adorm.

Cel mai bine este să staţi drept pe un scaun obişnuit, cu braţele şi picioarele drepte. E

în ordine şi dacă preferaţi să staţi pe podea cu picioarele încrucişate, "ca indienii".

Prevenirea factorilor corporali de distragere. Ceea ce vă propuneţi, de fapt, este să "vă lepădaţi de corp", astfel încât să vă puteţi concentra fară să fiţi nevoit să-i acordaţi vreo atenţie. Mergeţi la toaletă, de exemplu. Purtaţi haine largi, scoateţi-vă

ceasul, beţi un pic de apă şi mai păstraţi la îndemână, înainte de a începe, aveţi grijă

să nu vi se facă foame.

Cap plecat şi cap căzut. Pentru că vorbim despre corp, să mă ocup de o problemă care poate apărea în exerciţiile de meditaţie pe care le veţi face. Deşi staţi drept, s-ar putea să vă aplecaţi capul, ca şi cum aţi fi pe punctul de a adormi. Este un semn bun: sunteţi pe cale să treceţi în stările de undă Alfa şi Theta. Corpul este obişnuit să stea întins când undele cerebrale încetinesc. Când vă "cade" brusc capul, corpul vrea să aţipească. Dacă repetaţi suficient de mult, vă veţi obişnui creierul să se relaxeze în această poziţie. În cele din urmă, capul nu vi se va mai apleca, iar corpul nu va mai avea tendinţa să alunece spre somn.

Cum să vă faceţi timp de meditaţie

Când să meditaţi. După cum ştiţi, accesul la subconştient se face mai uşor imediat după ce vă treziţi dimineaţa, sau seara, înainte de a adormi, datorită

modificărilor din fiecare zi ale chimismului creierului. Acestea sunt momentele optime de meditaţie, pentru că puteţi aluneca mai uşor în stările de undă Alfa sau Beta. Eu prefer să meditez cam la aceeaşi oră în fiecare dimineaţă. Dacă vă

entuziasmează şi doriţi să meditaţi în amândouă momentele zilei, puteţi să o faceţi, însă le sugerez începătorilor s-o facă o singură dată pe zi.

Cât să meditaţi. Înainte de fiecare sesiune de meditaţie, rezervaţi-vă câteva momente ca să revedeţi cele notate în legătură cu paşii pe care urmează să-i exersaţi

- după cum spuneam, consideraţi-vă notiţele o foaie de parcurs în călătoria pe care o faceţi. Înainte de începerea meditaţiei, vi se poate părea util să recitiţi porţiuni din text - ca să vă amintiţi ce urmează să faceţi.

În timp ce învăţaţi procesul, 10-20 de minute la începutul fiecărei şedinţe vor fi dedicate etapei de inducţie. Pe măsură ce se adaugă alţi paşi, timpul alocat trebuie prelungit cu aproximativ 10-15 minute pentru fiecare nou pas. Cu timpul, paşii cu care v-aţi familiarizat se vor parcurge mai rapid. Până la momentul în care vaţi deprins cum să gestionaţi întregul proces, meditaţia zilnică (inclusiv inducţia) va necesita, în general, 40-50 de minute.

Dacă e nevoie să terminaţi la o anumită oră, folosiţi un cronometru care să

vă anunţe cu 10 minute înainte de momentul în care trebuie finalizată sesiunea.

Astfel, veţi fi avertizaţi să încheiaţi şedinţa şi veţi putea evita o oprire bruscă fară

ducerea la bun sfârşit a obiectivului propus. Rezervaţi-vă, totodată, suficient timp pentru meditaţie, astfel încât să nu fiţi preocupat de ceas. În definitiv, dacă meditaţi şi descoperiţi că aveţi grija ceasului, înseamnă că n-aţi reuşit să depăşiţi timpul.

Concret, s-ar putea să fiţi obligat să vă treziţi mai devreme sau să vă culcaţi mai târziu ca să strecuraţi meditaţia în programul zilnic.

Pregătirea stări mentale

Ţinerea sub control a ego-ului. Sincer să fiu, am cu siguranţă şi eu zile din acelea în care mă lupt pe viaţă şi pe moarte cu ego-ul meu, din cauză că vrea să

deţină controlul. Într-unele dimineţi, când îmi încep meditaţia, mintea mea analitică

începe să se gândească la zborurile pe care le am de prins, la şedinţele cu angajaţi , la pacienţii cu probleme, la rapoarte şi articole care trebuie scrise, la copi şi la complexitatea pe care o implică, la telefoanele pe care trebuie să le dau şi la tot felul de gânduri întâmplătoare care nu contenesc să-mi răsară de nicăieri în cap. Mă

frământă tot felul de lucruri previzibile din viaţa mea exterioară. Ca şi mintea majorităţii oamenilor, mintea mea este, în mod tipic, preocupată fie să anticipeze vi torul, fie să-şi amintească trecutul. Când se întâmplă aşa ceva, trebuie să mă

liniştesc şi să-mi dau seama că acelea sunt asocieri complet cunoscute care nu au nimic de-a face cu crearea unui lucru nou la momentul prezent. Dacă vi se întâmplă

la fel, trebuie să depăşiţi frecuşul gândirii bazale şi să pătrundeţi în momentul creaţiei.

Ţinerea sub control a trupului. Dacă trupul vi se cabrează ca un armăsar slobod, pentru că vrea să *fie* mintea - să se ridice şi să facă *ceva,* să se gândească la *unde* se va duce în vi tor sau să-şi amintească o *experienţă* emoţională din trecut trăită în legătură cu *cineva* din viaţa dumneavoastră - trebuie să vă cantonaţi în prezent şi să vă relaxaţi. De fiecare dată când o faceţi, vă recondiţionaţi corpul în raport cu o minte nouă şi, cu timpul, acesta se va calma. Deoarece este condiţionat

de către subconştient e nevoie să-l ţineţi în frâu - trataţi-l însă cu iubire, lucraţi cu el şi nu-l bruscaţi. Vi se va supune în cele din urmă ca unui stăpân. Nu uitaţi să fiţi hotărât, insistent, entuziast, flexibil şi inspirat. Când faceţi acest lucru, întindeţi mâna către divin.

Şi-acum să începem.

CAPITOLUL 10

Deschideţi uşa spre sinele creator

(Săptămâna întâi)

Undeva pe la începutul carierei mele am studiat şi am predat hipnoza şi autohipnoza. Una dintre tehnicile consacrate pe care specialiştii le folosesc pentru a ajuta clienţii să acceseze starea de transă se numeşte *inducţie hipnotică.* Pe scurt, învăţăm oameni să-şi schimbe frecvenţele cerebrale. Tot ceea ce trebuie să facă

cineva pentru a fi hipnotizat sau pentru a se hipnotiza singur este să "coboare" de la undele Beta către undele de relaxare Alfa sau Theta. Aşadar, putem afirma că

meditaţia şi autohipnoza sunt similare.

Aş fi putut include inducţia hipnotică alături de informaţi le pregătitoare din ultimul capitol, deoarece inducţia vă ajută să intraţi într-o stare de coerenţă

interioară favorabilă meditaţiei. Stăpânind inducţia veţi construi o fundaţie solidă

pentru practicile meditative pe care le veţi deprinde în continuare. Cu toate acestea, spre deosebire de aranjamentele pe care le veţi face *înainte* de meditaţia zilnică, cum ar fi închiderea telefonului mobil şi mutarea animalului de companie într-o altă

cameră, *inducţia este un pas pe care îl veţi include în timpul sesiuni - de fapt, el va fi primul pas care va deschide fiecare şedinţă de meditaţie.*

Pentru a elimina orice confuzie, trebuie să menţionez că intrarea prin inducţie în starea meditativă nu se aseamănă cu transa hipnotică promovată în mod eronat de mass-media. În cele ce urmează, veţi beneficia de paşii care vă vor ajuta să

vă desăvârşiţi tehnica meditaţiei.

PASUL 1: INDUCŢIA

Inducţia: deschideţi poarta spre starea de creativitate Vă îndemn să alocaţi cel puţin o săptămână de sesiuni zilnice, sau mai multe, în caz de nevoie, pentru a vă dedica exclusiv exersări inducţiei. Nu uitaţi că acest proces va ocupa primele 20 de minute ale fiecărei sesiuni de

meditaţie şi că scopul este să se transforme într-o obişnuinţă, familiară şi confortabilă, aşa că trataţi-l cu răbdare. Obiectivul este să "rămâneţi prezent".

Pregătirea pentru inducţie. În plus faţă de aspectele legate de pregătire pe care le-am discutat anterior, iată câteva recomandări suplimentare: mai întâi, staţi drept, în capul oaselor, şi închideţi ochi . În acest moment, împiedicând pătrunderea unor semnale senzoriale/ de mediu, undele cerebrale scad ca frecvenţă, apropi nduse de starea Alfa dorită. Abandonaţi-vă apoi, rămâneţi în prezent şi fiţi suficient de îngăduitor cu dumneavoastră înşivă pentru a putea parcurge acest proces. S-ar putea ca muzica liniştitoare să vă ajute în trecerea de la starea Beta de înaltă frecvenţă la Alfa, deşi nu este necesar să folosiţi neapărat un fundal sonor.

Tehnici de inducţie. Există multe variante similare ale tehnicilor de inducţie.

Nu are importanţă ce metodă de inducţie folosiţi, fie că e vorba de "Părţile corpului"

sau de "Scufundarea treptată în apă" - le puteţi utiliza alternativ - alte metode la care aţi mai apelat în trecut sau una cu totul nouă, inventată chiar de dumneavoastră.

Relevant este să treceţi de la starea analitică Beta la starea senzorială Alfa, să vă

concentraţi asupra corpului, ca minte subconştientă, şi asupra sistemului de operare, unde puteţi face apoi transformările pe care le doriţi.

Inducţia "Părţile corpului"

Această tehnică de inducţie poate părea contradictorie la prima vedere - vă

veţi concentra atenţia asupra propriului corp şi mediului. Acestea sunt două

componente ale Marii Triplete pe care trebuie să le depăşiţi, dar, în acest caz, controlul gândurilor şi acţiunilor referitoare la acestea vă

aparţine.

De ce este de dorit să vă concentraţi asupra trupului ? Amintiţi-vă doar că

acesta şi subconştientul se contopesc. Astfel, atunci când ne conştientizăm în mod profund trupul şi senzaţiile asociate cu acesta, intrăm în subconştient. Pătrundem în sistemul de operare pe care l-am menţionat de atâtea ori. Inducţia este un instrument care poate fi folosit ca să intrăm în sistemul respectiv.

Cerebelul joacă un rol în propriocepţie (conştientizarea poziţiei propriului corp în spaţiu). Aşadar, în cadrul acestei tehnici de inducţie, pe măsură ce vă

îndreptaţi atenţia asupra diferitelor părţi ale corpului în spaţiu şi asupra spaţiului din jurul corpului, vă folosiţi cerebelul pentru îndeplinirea acestei funcţii. Şi, fiindcă

cerebelul este lăcaşul subconştientului, din momentul în care vă concentraţi atenţia asupra locului în care vă este orientat corpul în spaţiu, dobândiţi acces la subconştient, "ocolind" astfel creierul raţional.

În plus, inducţia decuplează mintea analitică, forţându-vă să intraţi într-un regim senzorial/perceptiv. Senzaţiile constituie limbajul trupului, care, la rândul lui,

joacă rolul de subconştient, astfel că inducţia vă permite să folosiţi limbajul natural al corpului pentru a interpreta şi schimba limbajul sistemului de operare. Cu alte cuvinte, dacă veţi fi atent la senzaţii sau la diferitele aspecte ale propriului trup, veţi gândi mai puţin, deplasându-vă gândirea analitică de la trecut la vi tor şi lărgindu-vă

orizontul de concentrare astfel încât să cuprindă un domeniu foarte diferit - nu îngust şi obsesiv, ci mai curând creator şi deschis - treceţi, în mod firesc, de la starea de undă Beta la o stare de undă Alfa.

Toate acestea se petrec pe măsură ce vă deplasaţi de la intervalul mental îngust de atenţie spre concentrare extinsă asupra corpului şi asupra spaţiului din jurul acestuia. Budiştii numesc acest fenomen *concentrare deschisă,* care apare atunci când undele cerebrale devin în mod natural disciplinate şi sincronizate (Fehmi, Les şi Robbins, Jim,

The Open-Focus Brain Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body, Trumpeter Books, Boston, 2007). Concentrarea deschisă produce un semnal nou, accentuat, coerent, care permite comunicarea între anumite părţi ale creierului între care anterior nu existase comunicare. Aceasta vă dă posibilitatea să

emiteţi un semnal extrem de coerent. Deşi se poate măsura printr-o scanare cerebrală, mai important este faptul că se simte diferenţa de claritate şi concentrare a propriilor gânduri, intenţii şi senzaţii.

Metoda

Aceasta este versiunea prescurtată; vezi versiunea completă în anexa A.

Concret, înseamnă că vă concentraţi asupra locului sau orientării corpului în spaţiu. De exemplu, gândiţi-vă la locul în care se află capul, pornind din creştet şi coborând treptat. Pe măsură ce inducţia avansează de la o parte la alta a corpului, simţiţi şi conştientizaţi spaţiul pe care îl ocupă fiecare dintre ele. Simţiţi totodată şi densitatea, greutatea (sau apăsarea) ori volumul spaţiului pe care îl ocupă.

Concentrându-vă atenţia asupra scalpului, apoi asupra nasului, a urechilor şi tot aşa, mergând în josul corpului până ajungeţi să vă concentraţi asupra tălpilor, veţi observa anumite modificări. Această trecere de la o parte a corpului la cealaltă, precum şi accentul pus pe spaţiile din interiorul spaţi lor, constituie cheia acestei tehnici.

Pasul următor este să conştientizaţi zona de forma unei lacrimi din jurul corpului, precum şi spaţiul pe care îl ocupă. Când puteţi simţi acea regiune de spaţiu din jur, atenţia nu vi se mai îndreaptă *asupra* propriului corp. Acum nu mai sunteţi corpul, ci ceva superior. Deveniţi mai puţin corp şi mai mult minte.

În sfârşit, conştientizaţi zona ocupată în spaţiu de camera în care vă aflaţi.

Simţiţi volumul pe care îl ocupă. Acest punct la care aţi ajuns este momentul în care creierul începe să-şi modifice modelele dezordonate de undă, înlocuindu-le cu altele, mai disciplinate şi mai echilibrate.

Motivul

Astfel de diferenţe dintre diferitele modurile de gândire sunt măsurabile - se pot vizualiza tiparele de gândire pe un electroencefalograf, observându-se cum treceţi de la activitatea cerebrală caracterizată de unde Beta la o stare de unde Alfa.

Cu toate acestea, interesul nostru merge dincolo de simpla trecere într-o stare de undă Alfa de orice frecvenţă - ceea ce căutăm este obţinerea unei stări de undă Alfa organizate, cu grad pronunţat de coerenţă. Iată de ce mai întâi vă veţi concentra asupra propriului corp şi a orientării acestuia în spaţiu, apoi vă veţi deplasa de la părţile individuale către volumul sau perimetrul spaţial din jurul corpului, la final concentrându-vă atenţia asupra întregii camere. Dacă puteţi simţi densitatea spaţiului respectiv, dacă o puteţi observa şi vă puteţi concentra asupra ei, veţi trece, în mod natural, dintr-o stare de gândire la una de simţire. Când se petrece acest lucru, este imposibil de menţinut starea de undă Beta de înaltă frecvenţă, care caracterizează apariţia regimului de supravieţuire şi starea de ruminaţie excesivă.

Inducţia "Scufundarea treptată în apă"

Aceasta este versiunea prescurtată; vezi versiunea completă în anexa B.

O altă tehnică de inducţie pe care o puteţi folosi constă din imaginarea unor ape care pătrund în camera în care vă aflaţi şi al căror nivel se ridică treptat.

Observaţi (simţiţi) spaţiul în care este situată camera, precum şi spaţiul pe care îl ocupă apa. La început, apa s-ar ridica şi v-ar acoperi picioarele, ajungând apoi pe lângă gambe, până la genunchi, trecând şi ajungându-vă în poală, apoi în sus, până la abdomen şi piept, acoperindu-vă braţele, spre gât... trecându-vă peste bărbie, buze şi cap... până ce-ar cuprinde întreaga cameră. Deşi unora s-ar putea să nu le placă ideea de a fi complet acoperiţi de apă, alţii o găsesc calmantă, caldă şi ademenitoare.

***SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI* - Ghid de meditaţie** Ca memento, în cursul exerciţi lor de meditaţie din săptămâna întâi, sarcina care vă revine este să exersaţi tehnica de inducţie. Dacă înregistraţi singur această

tehnică, asiguraţi-vă că repetaţi aceleaşi întrebări pe care vi le-am furnizat în instrucţiunile de meditaţie asistată, din anexe, respectând accentuarea anumitor cuvinte şi expresi precum *a percepe, a simţi, a observa, a conştientiza* şi *a fi atent.*

Totodată, cuvinte precum *volum, densitate, perimetru, greutate* şi aşa mai departe se vor dovedi şi acestea utile pentru a vă concentra atenţia.

În loc să treceţi rapid la altă parte, îngăduiţi-vă ceva timp (20-30 de secunde sau chiar mai mult), astfel încât elementele senzoriale de intrare şi senzaţiile acelor părţi în spaţiu să se poată sedimenta cu adevărat. Rezervaţi aproximativ 20 de minute pentru exersarea inducţiei "Părţile corpului", de la primul element, creştetul capului, până ajungeţi la vârfurile degetelor de la picioare sau, în cazul în care folosiţi inducţia "Scufundări treptate în apă", folosiţi aceeaşi înaintare graduală, de la picioare către cap. Dacă aţi mai practicat şi înainte meditaţia, înţelegeţi, cu siguranţă, că veţi ajunge să pierdeţi orice noţiune a trecerii timpului, pe măsură ce undele cerebrale vă scad în frecvenţă şi treceţi în starea de undă Alfa, calmă şi relaxată, în care lumea interioară este mai reală decât cea din jur.

CAPITOLUL 11

Orice învăţ are şi dezvăţ

(Săptămâna a doua)

Este momentul să adăugăm încă trei paşi la remodelarea obişnuinţei de a fi noi înşine şi anume *recunoaşterea, acceptarea* şi *afirmarea,* urmate de *abandonare.*

Înainte de toate, parcurgeţi toţi paşii şi răspundeţi la întrebările asociate, iar apoi dedicaţi cel puţin o săptămână exerciţiilor zilnice de meditaţie, în care veţi folosi mai întâi inducţia, apoi veţi parcurge cei trei paşi. Dacă aveţi nevoie de mai mult de o săptămână pentru a-i deprinde, puteţi, desigur, să prelungiţi termenul.

PASUL 2: RECUNOAŞTEREA

Recunoaşterea: identificarea problemei

Prima mişcare necesară pentru a găsi o soluţie la o problemă este înţelegerea problemei. Trebuie să ştiţi, în primul rând, care este problema şi apoi să o înţelegeţi pentru a putea prelua controlul asupra acesteia.

Multe persoane care au trecut printr-o experienţă de moarte aparentă

relatează că şi-au "trecut viaţa în revistă", prilej cu care şi-au vizualizat, ca nişte spectatori de film, toate acţiunile, atât cele publice, cât şi cele ascunse, sentimentele exprimate şi cele reprimate, gândurile afişate şi intime, precum şi atitudinile conştiente şi inconştiente. Au văzut cine erau şi cum propriile gânduri, cuvinte şi fapte îi afectau pe toţi şi toate din jurul lor. După aceea se menţionează, în mod tipic, atingerea unui nivel superior de înţelegere a propriei persoane, precum şi o dorinţă

de a-şi trăi mai bine viaţa începând cu acel moment. În consecinţă, astfel de persoane văd noi posibilităţi şi modalităţi superioare de "a fi" în orice împrejurare. După ce s-au văzut dintr-o perspectivă cu adevărat obiectivă, aceştia ştiu limpede ce doresc să

schimbe.

Recunoaşterea seamănă cu o trecere zilnică în revistă a vieţi . Fiind înzestrat cu întreg echipamentul cerebral pentru observarea propriei identităţi în momentul respectiv, de ce să nu faceţi acest lucru înainte

de a *muri* şi a renaşte, efectiv, trezindu-vă în aceeaşi viaţă ? Cu exerciţiu, acest tip de conştientizare vă poate ajuta să depăşiţi ceea ce altfel v-ar fi destinul predeterminat al creierului şi al corpului -

programele mentale automate, configurate în circuite cerebrale, care vă condamnă

la sclavie, precum şi emoţiile memorate care v-au condiţionat trupul din punct de vedere chimic.

Numai când sunteţi cu adevărat conştient şi atent începeţi să vă treziţi din vis. Starea de linişte fizică şi psihică, răbdarea, calmul şi relaxarea, urmate de conştientizarea voită a obişnuinţelor vechi personalităţi vă detaşează conştientul subiectiv de atitudinile utilizate în exces şi de stările emoţionale extreme. Mintea dumneavoastră este alta pentru că acum vă eliberaţi de lanţurile naturii centrate pe sine a eului pierdut în sine însuşi. Şi, când privirea atentă a observatorului vă

dezvăluie cine aţi fost, veţi tânji după mai mult, vă veţi dori cu adevărat ca a doua zi să realizaţi o cotitură în propria viaţă.

Pe măsură ce vă dezvoltaţi abilităţile de reflecţie şi auto-observare, vă

cultivaţi capacitatea de a vă detaşa conştientul de programele subconştiente care vă

defineau vechiul sine. Deplasarea conştientului de la calitatea de a fi vechiul sine la calitatea de a fi *observator* al vechiului sine vă slăbeşte conexiunea cu vechea identitate. Şi, în timp ce abilitatea metacunoaşterii (capacitatea de observare a sinelui prin intermediul lobului frontal) vă ajută să recunoaşteţi cine aţi fost, pentru prima dată conştientul nu vă mai este scufundat în programele inconştiente; conştientizaţi ceea ce altădată era inconştient. Astfel, faceţi primi paşi mari spre transformarea personală.

Treceţi în revistă propria viaţă

Pentru a descoperi şi explora aspecte ale vechiului sine pe care doriţi să le schimbaţi, este nevoie să puneţi "lobului frontal" câteva întrebări.

O BUNĂ OPORTUNITATE DE A SCRIE

Luaţi-vă un răgaz ca să puneţi întrebările de mai jos, sau oricare altele la care vă mai gândiţi, şi notaţi-vă răspunsurile:

-

Ce fel de persoană am fost ?

-

Ce fel de persoană prezint eu în faţa lumi ? (Cum arată această parte ?)

-

Ce fel de persoană sunt eu, cu adevărat, pe dinăuntru ? (Cum arată cealaltă

parte care formează discrepanţa ?)

-

Există o senzaţie pe care o trăiesc - cu care am de luptat chiar - în mod repetat, în fiecare zi ?

-

Cum m-ar caracteriza prietenii cei mai apropiaţi şi familia ?

-

Există vreun aspect al sinelui pe care îl ascund de ceilalţi ?

-

Ce parte a personalităţi mele trebuie să îmbunătăţesc ?

-

Dacă ar fi să aleg un singur lucru pe care să-l schimb la mine, care ar fi acela ?

Alegeţi o emoţie pe care să o de-memoraţi

În continuare, alegeţi una dintre stările emoţionale care vă fac rău ori sunt limitative (următoarele exemple vă pot ajuta să demaraţi) - unul dintre obiceiurile dumneavoastră nocive la care vreţi să renunţaţi. Dat fiind faptul că sentimentele memorate condiţionează corpul în raport cu mintea, astfel de emoţii autolimitative sunt răspunzătoare de procesele automate de gândire, care vă creează atitudinile, vă

influenţează credinţele limitative (legate de sine în relaţie cu toţi şi toate) şi contribuie la formarea percepţiilor subiective.

O bună oportunitate de a scrie

Alegeţi o emoţie care constituie o parte importantă a personalităţi dumneavoastră (emoţia aleasă poate fi una care nu apare în listă) şi pe care doriţi să

o dememoraţi. Reţineţi că termenul ales este încărcat de sens pentru dumneavoastră, deoarece corespunde unui sentiment cu care sunteţi familiarizat.

Este un aspect al sinelui pe care vreţi să-l schimbaţi. Vă recomand să vă notaţi emoţia identificată, deoarece veţi lucra cu ea pe tot parcursul acestui pas, precum şi în cele ce urmează.

Fiecare dintre emoţiile cuprinse în lista precedentă îşi are originea în substanţele chimice de supravieţuire, care întăresc controlul eului.

Majoritatea oamenilor aruncă o privire asupra acestor exemple şi spun: "Nu pot alege mai multe ?" La început, este important să lucraţi cu o singură emoţie. În orice caz, toate sunt legate din punct de vedere neurologic şi chimic. De exemplu, aţi observat vreodată că, atunci când sunteţi iritat, sunteţi frustrat; când sunteţi frustrat, urâţi; când urâţi, deveniţi critic; când sunteţi critic, sunteţi invidios; când sunteţi invidios, aveţi un sentiment de insecuritate; când apare sentimentul de insecuritate, vi se dezvoltă spiritul de competitivitate şi, în sfârşit, atunci când ajungeţi într-o situaţie de competiţie, sunteţi egoist ? Toate aceste emoţii sunt controlate de aceleaşi combinaţi de substanţe chimice de supravieţuire şi stimulează stări mentale înrudite.

Pe de altă parte, acelaşi lucru este valabil şi pentru stările mentale şi emoţiile superioare. Când sunteţi bucuros, sunteţi plin de iubire; când iubiţi, vă

simţiţi liber; când sunteţi liber, sunteţi inspirat; când sunteţi inspirat, sunteţi creativ; când sunteţi creativ, vă simţiţi atras de aventură... şi aşa mai departe. Toate aceste sentimente sunt controlate de diferite substanţe chimice care vă influenţează apoi modul de gândi şi de a acţiona.

Să folosim mânia ca exemplu de emoţie recurentă pe care o puteţi alege pentru a lucra. Pe măsură ce dememoraţi mânia, toate celelalte emoţii limitative se vor manifesta şi acestea din ce în ce mai puţin. Dacă deveniţi mai puţin mânios, veţi fi mai puţin frustrat, veţi simţi mai puţină ură, veţi fi mai puţin critic, invidios şi aşa mai departe.

Vestea bună este că, de fapt, vă îmblânziţi corpul ca să nu mai acţioneze, în mod inconştient, în calitate de minte. Ca urmare, pe când vă modificaţi una dintre aceste stări emoţionale distructive, corpul va fi mai puţin înclinat să trăiască în afara controlului, iar dumneavoastră vă veţi schimba multe alte trăsături de personalitate.

Observaţi ce senzaţi vă provoacă emoţia nedorită

În continuare, închideţi ochi şi reflectaţi cum vă simţiţi când trăiţi emoţia în cauză. Dacă vă puteţi observa depăşind emoţia respectivă, fiţi atent cum o simţiţi în corp. Există senzaţii diferite care se corelează cu diferite emoţii. Vreau să

conştientizaţi toate aceste semnale de ordin fizic. Aveţi senzaţie de fierbinţeală, vă

simţiţi iritat, nervos, cuprins de slăbiciune, vi se aprind obraji , sunteţi lipsit de energie, încordat ? Scanaţi-vă trupul cu mintea şi observaţi în ce parte se manifestă

această emoţie. (Dacă nu simţiţi nimic în corp, e în ordine; reţineţi doar ce vreţi să

schimbaţi. Simpla observare produce schimbarea, clipă de clipă).

Acum, familiarizaţi-vă cu starea din prezent a corpului. Vi se schimbă

respiraţia ? Sunteţi nerăbdător ? Aveţi o senzaţie de durere fizică şi, dacă da, dacă

durerea respectivă ar avea o emoţie asociată, care ar fi aceea ? Observaţi doar ce se întâmplă la nivel fiziologic la momentul respectiv şi nu încercaţi să ascundeţi nimic.

Fiţi acolo. Armata de diferite senzaţii din corp devine o emoţie atunci când o numiţi furie, frică, tristeţe sau orice se potriveşte în cazul dumneavoastră. Aşadar, să

explorăm toate acele sentimente şi senzaţii fizice ce nasc emoţia pe care doriţi s-o dememoraţi.

Permiteţi-vă să simţiţi această emoţie fară să vă lăsaţi distras de nimeni şi de nimic. Nu faceţi nimic şi nu încercaţi s-o faceţi să dispară. Aproape tot ce aţi făcut vreodată în viaţă a fost să fugiţi de acest sentiment. V-aţi folosit de tot ce era în jur ca

să încercaţi să-l faceţi să dispară. Fiţi prezent acolo, alături de emoţia dumneavoastră, şi simţiţi-o ca energie în corp.

Această emoţie v-a motivat să vă însuşiţi tot ceea ce cunoaşteţi din mediu ca să vă construiţi o identitate. Din cauza sa, aţi creat un ideal pentru lumea din jur, în loc să construiţi un ideal pentru dumneavoastră înşivă.

Acest sentiment constituie ceea ce sunteţi cu adevărat. Recunoaşteţi-l. Este una dintre numeroasele măşti ale propriei personalităţi pe care aţi memorat-o. A pornit de la o reacţie emoţională avută faţă de un eveniment din viaţă, care a persistat şi s-a transformat într-o dispoziţie, a devenit o trăsătură de temperament şi v-a modelat personalitatea. Această emoţie este o amintire a dumneavoastră. Nu spune însă nimic despre propriul vi tor. Ataşamentul manifestat faţă de ea înseamnă

că sunteţi încătuşat mental şi fizic de propriul trecut.

Dacă emoţiile sunt produsul final al experienţelor, corpul este păcălit să

creadă că lumea din jur rămâne neschimbată. Şi, dacă trupul este condiţionat să

retrăiască aceleaşi condiţii de mediu, nu vă veţi putea niciodată dezvolta şi transforma. Atât timp cât trăiţi zi de zi conform acestei emoţii, nu puteţi gândi decât în trecut.

Definiţi starea mentală asociată cu emoţia respectivă

Acum, puneţi-vă o întrebare simplă: *Cum gândesc când mă simt aşa ?*

Să zicem că doriţi să transformaţi acea trăsătură de personalitate numită

"mânie". Întrebaţi-vă: *Ce atitudine am când mă înfuri ?* Răspunsul ar putea fi *autoritară, răuvoitoare* sau *plină de sine.* La fel, dacă vreţi să depăşiţi frica, s-ar putea să fie nevoie să abordaţi starea de a fi copleşit, anxios sau disperat. Suferinţa poate conduce la victimizare, depresie, lene, resentimente sau dependenţă.

Pasul următor este să conştientizaţi sau să vă amintiţi felul în care gândiţi când vă simţiţi aşa. Care este starea mentală alimentată de această emoţie ? Acest sentiment vă influenţează orice acţiune. Stările mentale reprezintă o atitudine determinată de sentimentele/senzaţiile memorate, ancorate în mod subconştient în trup. O atitudine constituie o serie de gânduri legate de o senzaţie sau invers. Este ciclul repetitiv de gândire şi simţire, simţire şi gândire. Iată de ce este nevoie să vă

definiţi obiceiul neurologic influenţat de dependenţa dumneavoastră emoţională

specifică.

O bună oportunitate de a scrie

Observaţi modul în care gândiţi (starea mentală) când trăiţi emoţia pe care doriţi s-o schimbaţi. Puteţi alege din lista de mai jos ori puteţi adăuga altele, necuprinse în listă. în alegerea dumneavoastră vă veţi baza pe emoţia nedorită

identificată anterior, dar este firesc să pendulaţi între mai multe astfel de stări legate de emoţia respectivă. Aşa că notaţi una sau două cu care simţiţi că rezonaţi, pentru că veţi lucra cu ele în paşii care

urmează.

Exemple de stări mentale limitative

-

Spirit de competiţie

-

Sentimentul de a fi copleşit

-

Lamentare

-

Blamare

-

Confuzie

-

Neatenţie

-

Autocompătimire

-

Disperare

-

Lipsă

-

Intelectualism exagerat

-

Infatuare

-

Sfială/Timiditate/Introversie

-

Dorinţă de recunoaştere

-

Prea multă/ prea puţină încredere în sine

-

Lene

-

Lipsă de onestitate

-

Dorinţă obsesivă de control

-

Perfidie

-

Înfumurare

-

Tendinţa de a dramatiza

-

Nechibzuinţă

-

Preocupare de sine

-

Sensibilitate/Insensibilitate

Majoritatea propriilor comportamente, alegeri şi fapte vor corespunde acestui sentiment. De aceea, veţi gândi şi acţiona previzibil şi rutinier. Nu există loc de nou, doar o cantitate mai mare din acelaşi trecut. E vremea să renunţaţi la ochelarii coloraţi şi să nu mai vedeţi viaţa prin filtrul trecutului. Trebuie doar să lăsaţi

atitudinea emoţională respectivă să existe alături de dumneavoastră, fară să faceţi nimic altceva decât s-o observaţi.

Tocmai aţi identificat o emoţie nedorită şi starea mentală aferentă pe care doriţi s-o dememoraţi. Nu uitaţi însă că mai aveţi încă nişte paşi de citit înainte de a-i integra pe toţi în meditaţia zilnică...

Pasul 3: acceptarea şi afirmarea

Acceptarea: acceptaţi-vă sinele adevărat, şi nu pe cel pe care îl arătaţi celorlalţi

Dacă vă îngăduiţi să fiţi vulnerabil, treceţi dincolo de tărâmul propriilor simţuri şi începeţi să pătrundeţi în conştiinţa universală din care vă izvorăşte viaţa.

înfiripaţi o relaţie cu această inteligenţă superioară, împărtăşindu-i cine aţi fost şi ce vreţi să schimbaţi în personalitatea dumneavoastră şi recunoscând, totodată, ce aţi ţinut ascuns.

Să recunoaşteţi cine sunteţi cu adevărat şi care v-au fost greşelile, cerând în acelaşi timp să fie acceptate, constituie unele dintre cele mai dificile lucruri cu care se confruntă oameni . Gândiţi-vă cum vă simţeaţi când eraţi copil şi trebuia să vă

recunoaşteţi greşeala în faţa părinţilor, a unui profesor sau a unui prieten. Vă simţiţi oare altfel acum că aţi devenit adult ?

Foarte probabil mai încercaţi încă astfel de sentimente deşi, poate, mai puţin acut.

Ceea ce face posibilă realizarea pasului 3 este conştientizarea faptului că

greşelile şi defectele sunt recunoscute în faţa unei inteligenţe superioare şi nu în faţa unei alte persoane, la fel de supuse greşeli ca şi noi. în consecinţă, recunoaşterea - în sinea noastră şi în faţa acelei

forţe universale - nu implică:

-

Pedeapsă

-

Critică

-

Manipulare

-

Abandon emoţional

-

Blamare

-

Competiţie

-

Respingere

-

Afecţiune pierdută

-

Condamnare

-

Despărţire

-

Toate cele de mai sus izvorăsc din vechea paradigmă referitoare la Dumnezeu, limitată la asemănarea cu un om copleşit de sentimentul insecurităţii, complet absorbit de sine însuşi, frământat de conceptele de bine şi rău, corect şi incorect, pozitiv şi negativ, succes şi eşec, iubire şi ură, paradis şi infern, durere şi plăcere, frică şi iar frică. Acest model tradiţional trebuie pus în discuţie, pentru că în conştiinţa la care facem referire aici nu se poate pătrunde decât cu o *nouă* conştiinţă.

Această paradigmă nouă poate fi înţeleasă apelând la ceea ce numim *inteligenţă înnăscută, chi, inteligenţă divină, spirit, câmp cuantic, forţă vitală, inteligenţă infinită, observator, inteligenţă universală, forţă invizibilă, viaţă*

primordială, energie cosmică sau *forţă superioară.* Indiferent ce nume i-am da, această energie trebuie văzută ca o sursă nelimitată de forţă ce există în noi înşine şi în jurul nostru, pe care o folosim şi în numele căreia ne creăm toată viaţa.

Aceasta este voinţa conştientă şi energia iubirii necondiţionate, îi este imposibil să critice, să pedepsească, să ameninţe ori să exileze o persoană sau un sentiment pentru că toate acestea s-ar întoarce împotriva sa.

Ea nu oferă decât iubire, compasiune şi înţelegere. Oricum, cunoaşte deja totul despre noi *(noi* se referă la cei "obligaţi" la un efort de cunoaştere şi dezvoltare a unei relaţii cu *ea)*. Ne-a ţinut sub observaţie încă de la creaţie. Suntem o prelungire a ei.

Aşteaptă, într-o stare de exclusivă speranţă, admiraţie şi răbdare.. . şi singura ei dorinţă este să fim fericiţi. Şi e mulţumită şi dacă găsim fericire în nefericire. Iată cât de mult ne iubeşte.

Acest câmp invizibil structurat este înţelept dincolo de puterea noastră de înţelegere, pentru că există prin intermediul unei matrice energetice interconectate, care se extinde în toate dimensiunile: în spaţiu şi timp, în trecut, prezent şi vi tor.

Acesta înregistrează gândurile, dorinţele, visurile, experienţele, înţelepciunea, evoluţia şi cunoştinţele întregii eternităţi. Este un câmp informaţional imens, imaterial, multidimensional, care "ştie" mult mai multe decât noi (chiar dacă noi ne închipuim că ştim totul). Energia acestuia poate fi asemănată multor niveluri de frecvenţă şi, ca şi în cazul undelor radio, fiecare frecvenţă este purtătoare de

informaţie. Întreaga viaţă la nivel molecular vibrează, respiră, dansează, freamătă şi este vie, pe deplin receptivă şi supusă modelării de către dorinţele liberului nostru arbitru.

Să presupunem că vă doriţi o viaţă plină de bucurie şi vă rugaţi zilnic universului pentru ea. Aţi memorat totuşi suferinţa şi aţi transformat-o atât de bine într-o stare de a fi, încât vă văitaţi toată ziua, aruncaţi vina pe toată lumea pentru felul în care vă simţiţi, vă căutaţi scuze şi staţi permanent mâhnit, simţind milă faţă

de propria persoană. Vă daţi seama că puteţi *afirma* bucuria cât doriţi, *manifestând,* concomitent, starea de victimă ? Mintea şi corpul se contrazic una pe cealaltă.

Gândiţi într-un anume fel într-un moment şi pe urmă sunteţi altcineva tot restul zilei.

În aceste condiţii, puteţi oare pleca capul şi admite cu sinceritate cine aţi fost, ce aţi ascuns şi ce doriţi să schimbaţi în propria personalitate, astfel încât să eliminaţi suferinţa şi durerea inutilă, înainte de crearea experienţelor vi toare din viaţa dumneavoastră ? Suspendarea şi concedierea temporară a personalităţi dumneavoastră obişnuite şi accesarea infinitului dintr-o stare de bucurie şi adoraţie au mult mai multe şanse de izbândă decât acceptarea fracturării propriei personalităţi de către cursul nestrămutat al destinului, create de cine aţi fost cândva.

Vă invit să vă schimbaţi prin bucurie şi nu prin suferinţă.

O bună oportunitate de a scrie

Acum, închideţi ochi şi staţi nemişcat. Priviţi în imensitatea acestei minţi (şi în dumneavoastră înşivă) şi începeţi prin a-i spune cine aţi fost. Dezvoltaţi o relaţie cu conştiinţa superioară care vă dă viaţă, vorbindu-i cu sinceritate, împărtăşiţi-i detaliile întâmplărilor avute cu propriul sine. Notaţi-vă ideile aşa cum vin, deoarece vă vor fi de folos în paşii care urmează.

Exemple de aspecte pe care le-aţi putea accepta în faţa forţei superioare:

-

Mă tem să mă îndrăgostesc pentru că este prea dureros.

-

Mă prefac că sunt fericit, dar, de fapt, sufăr de singurătate.

-

Nu vreau să ştie nimeni că mă simt atât de vinovat, aşa că mint când vorbesc despre mine.

-

Le spun minciuni oamenilor ca să mă placă şi să nu mă mai simt aşa singur şi neînsemnat.

-

Nu mă pot opri să-mi fie milă de mine. Gândesc, mă port, simt aşa toată ziua pentru că nu ştiu cum altfel să mă simt.

-

Mai toată viaţa m-am simţit un ratat, aşa că mă străduiesc din răsputeri să

reuşesc.

Acum, luaţi-vă un răgaz şi revedeţi ce aţi notat şi ce vreţi să acceptaţi în faţa acestei forţe.

Afirmarea: recunoaşterea în exterior a emoţiei care vă limitează sinele În această parte a procesului de meditaţie, afirmaţi efectiv cu glas tare cine aţi fost şi ce aţi ascuns despre dumneavoastră înşivă. Spuneţi adevărul despre sine, lăsaţi trecutul să se odihnească în pace şi umpleţi golul dintre cine păreţi şi cine sunteţi cu adevărat. Renunţaţi la faţadă şi la efortul constant de a fi altcineva.

Afirmând cu glas tare adevărul despre propria persoană, distrugeţi legăturile, înţelegerile, subordonările, ataşamentele, afinităţile şi dependenţele emoţionale faţă

de toţi stimuli din viaţă.

În cadrul workshop-urilor pe care le-am ţinut, am observat că acesta este cel mai greu lucru de făcut. Nimeni nu-şi doreşte, de fapt, ca ceilalţi să-l cunoască aşa cum e. Toţi vor să menţină aparenţele în legătură cu propria persoană. Aşa cum aţi aflat însă, este nevoie totuşi de o cantitate enormă de energie pentru a menţine această imagine de faţadă. Aici este locul de unde puteţi debloca rezerve importante de energie.

Ţineţi minte că emoţiile constituie energie în mişcare, deci toate experienţele trăite şi toate cele cu care aţi interacţionat au ataşată o emoţie energetică. În esenţă, sunteţi legat de o persoană, de un lucru sau de un loc prin forţa unei energii care există dincolo de timp şi spaţiu. Iată cum vă amintiţi permanent de propriul sine ca Eu cu personalitate, identificându-vă emoţional cu tot şi toate din viaţa dumneavoastră şi legându-vă de toţi şi de toate.

De exemplu, dacă urâţi pe cineva, sentimentul de ură vă ţine ataşat emoţional de celălalt. Legătura emoţională este energia care îl menţine pe celălalt în viaţa dumneavoastră astfel încât să puteţi simţi ură şi să consolidaţi un aspect al propriei personalităţi. Şi, fiindcă tot veni vorba, până acum ar trebui să fi devenit evident că ura vă afectează în primul rând pe dumneavoastră. Pe măsură ce creierul eliberează substanţe chimice spre corp, de fapt, vă urâţi pe *dumneavoastră înşivă.*

Afirmarea adevărului - cu voce tare - despre propria persoană vă ajută să vă eliberaţi de ură şi să deveniţi mai puţin legat de persoana sau lucrul din realitatea externă care vă aduce aminte de cine aţi fost.

Dacă vă amintiţi de discrepanţa discutată anterior, ştiţi că majoritatea oamenilor se bazează pe mediu ca să-şi aducă aminte de ei înşişi în calitate de

"cineva". Aşadar, atunci când declaraţi o emoţie memorată care face parte din propria personalitate şi de care sunteţi dependent, vă afirmaţi identitatea emoţională şi recuperaţi (eliberaţi) energie din legăturile emoţionale cu toţi şi toate din propria viaţă. Această afirmare conştientă de sine vă eliberează de vechiul sine.

În plus, afirmându-vă propriile limitări şi dezvăluind conştient ce aţi ascuns, vă absolviţi corpul de interpretarea rolului de minte, motiv pentru care eliminaţi discrepanţa dintre cum păreţi şi cine sunteţi în

realitate. Verbalizarea sinelui de până

acum înseamnă şi eliberarea de energie stocată în corp, care va deveni "energie liberă" disponibilă spre utilizare mai târziu, în cursul meditaţiei pentru crearea unui nou sine şi a unei noi vieţi.

Reţineţi că trupul nu va fi foarte dispus pentru un astfel de demers. Ego-ul ascunde automat această emoţie, pentru că nu vrea să afle nimeni adevărul despre sine. Vrea, în schimb, cu tot dinadinsul să păstreze controlul. Servitorul s-a transformat în stăpân, dar a venit timpul ca stăpânul să-i spună servitorului că a fost nefast, inconştient şi absent. Este logic aşadar ca trupul să nu vrea să cedeze controlul, pentru că nu are încredere în dumneavoastră. Deschideţi doar gura însă şi vorbiţi, în ciuda faptului că va opune rezistenţă. Acesta se va simţi mai uşor şi mai uşurat, iar dumneavoastră veţi reveni la pupitrul de comandă.

Iată cum definiţi cine sunteţi cu adevărat, fară vreo asociere cu mediul exterior. Vă retezaţi legăturile energetice cu ataşamentul faţă de elementele din lumea exterioară. Dacă acceptarea este recunoaştere interioară, atunci afirmarea este una exterioară.

Ce anume doriţi să afirmaţi ?

Este momentul să unim această parte a pasului 3 cu cea de dinainte. Nu uitaţi că scopul dumneavoastră este să transformaţi aceste cunoştinţe într-un proces fluid. Folosind exemplul mâniei, puteţi spune cu glas tare: *Am fost furios toată viaţa !*

Păstraţi în minte motivul pentru care faceţi afirmaţia. În această etapă a meditaţiei, în timp ce staţi aşezaţi şi cu ochi închişi, deschideţi gura şi rostiţi uşor emoţia pe care o afirmaţi: *furie.*

Pregătirea şi verbalizarea propriu-zisă a afirmaţiei vă vor crea, probabil, o stare de disconfort. Nu vă impacientaţi; este doar vocea corpului.

Rezultatul scontat este să fiţi inspirat, înălţat şi plin de energie. Faceţi acest pas cât puteţi de simplu, natural şi cu inimă uşoară. Nu analizaţi excesiv. Fiţi, pur şi simplu, conştient că adevărul vă va elibera.

Nu uitaţi că nu sunteţi încă pregătit să începeţi meditaţiile săptămâni

a doua. în această secţiune, aţi recunoscut o emoţie nedorită şi starea mentală care îi corespunde şi pe care vreţi s-o dememoraţi, apoi aţi acceptat-o în interior şi aţi afirmat-o în exterior. Mai aveţi un singur pas de citit, după care le puteţi pune pe toate patru laolaltă, în cea de-doua săptămână de meditaţie...

Pasul 4: abandonarea

Abandonarea: cedaţi în faţa unei forţe superioare şi permiteţi-i să vă

rezolve limitările sau blocajele

Abandonarea este etapa finală a acestei secţiuni dedicată schimbări obiceiului de a fi dumneavoastră înşivă.

Cei mai mulţi dintre noi au probleme când vine vorba să se abandoneze, să

permită unei alte persoane sau unui alt lucru să preia controlul. Amintiţi-vă însă în faţa cui cedaţi controlul: Izvorului, înţelepciuni infinite; procesul va deveni astfel mai uşor.

Einstein spunea că problemele nu se pot rezolva de pe platforma aceluiaşi nivel mental la care au fost create. Starea mentală limitativă a propriei personalităţi este răspunzătoare de crearea propriilor limitări, iar răspunsul întârzie să apară... aşa că, de ce să nu apelaţi la o stare superioară de luciditate, mai bogată în resurse, care să vă ajute să depăşiţi această faţetă ? Dat fi nd faptul că acest infinit ocean de potenţial conţine toate posibilităţile, nu faceţi decât să îi cereţi smerit să vă suspende limitările în alt mod decât aţi încercat *dumneavoastră* să rezolvaţi problema. Dacă nu v-a venit chiar cea mai bună idee pentru a vă transforma, iar tot ceea ce aţi făcut până acum ca să depăşiţi problema nu a dat încă rezultate, este timpul să accedeţi la o resursă superioară.

Conştientul ego-ului nu e niciodată în stare să întrevadă soluţia; el este blocat în energia emoţională a dilemei. Aşadar, el nu face decât să gândească, să

simtă şi să acţioneze corespunzător acestei configuraţii mentale, creând, continuu,

reproduceri ale aceluiaşi aspect. Schimbarea dumneavoastră va avea loc într-un mod care nu ţine cont de limitările minţii obiective, pentru că inteligenţa superioară vă

vede din perspectiva de *a nu fi dumneavoastră înşivă* şi percepe potenţialităţi la care nici măcar nu v-aţi gândit, pentru că eraţi prea ocupat să rătăciţi ca prin vis, răspunzând previzibil la evenimentele din viată.

Dacă pretindeţi însă că aţi abandonat ca să beneficiaţi de sprijinul conştiinţei obiective, dar continuaţi să încercaţi să controlaţi deznodământul lucrurilor, realizaţi că îi va fi imposibil să vă ajute să vă schimbaţi viaţa ? Liberul dumneavoastră arbitru i-ar distorsiona eforturile.

Majoritatea oamenilor obstrucţionează această inteligenţă din cauza revenirii la tendinţa de a-şi rezolva problemele de pe poziţia aceluiaşi stil de viaţă, inconştient, rutinier. Ne dăm singuri peste mână. De fapt, cei mai mulţi aşteaptă

până ce eul li se blochează într-atât, încât lucrurile nu mai pot continua "ca de obicei". Acesta este momentul în care de obicei clachează şi cer ajutor.

Este imposibil să te supui şi să încerci să controlezi, simultan. Abandonul presupune renunţarea la ceea ce credeţi că ştiţi prin contribuţia propriei minţi limitate, mai ales în ceea ce priveşte convingerea referitoare la modul în care ar trebui abordată problema. Abandonul adevărat înseamnă renunţarea la controlul exercitat de eu, încrederea într-un rezultat la care nu v-aţi gândit încă şi determinarea de a-i îngădui acestei inteligenţe atotştiutoare şi pline de iubire să

preia frâiele şi să vă ofere cea mai bună soluţie. Trebuie să ajungeţi să înţelegeţi că

această putere invizibilă este reală, pe deplin conştientă de dumneavoastră şi perfect capabilă să vă gestioneze toate aspectele personalităţi . Când procedaţi astfel, aceasta vă va organiza viaţa cum vi se potriveşte dumneavoastră mai bine.

Dacă solicitaţi ajutor lăsând emoţia recunoscută şi exprimată în grija unei inteligenţe superioare, nu veţi fi obligat să:

-

negociaţi;

-

implorați;

-

faceţi compromisuri sau promisiuni;

-

vă angajaţi de formă;

-

manipulaţi;

-

trageţi chiulul;

-

cereţi iertare;

-

vă simţiţi vinovat sau ruşinat;

-

trăiţi cu regrete;

-

suferiţi din cauza fricii;

-

vă scuzaţi.

În plus, nu veţi fi obligat să puneţi acestei inteligenţe superioare condiţii de genul: *Ar trebui să...* şi *Mai bine ai...* Acestei măreţe esenţe nelimitate nu i se poate spune cum să procedeze în legătură cu nimic. Dacă o faceţi, vă întoarceţi la situaţia în care încercaţi să faceţi lucrurile să se desfăşoare după voia dumneavoastră şi, în mod firesc, aceasta îşi va retrage sprijinul, astfel încât să vă permită să vă folosiţi liberul arbitru. N-ar putea, în schimb, liberul dumneavoastră arbitru spune: *Facă-se voia ta ?*

Abandonaţi-vă în braţele:

-

sincerităţii;

-

umilinţei;

-

onestităţi ;

-

certitudinii;

-

limpezimii;

-

pasiunii;

-

încrederii

... şi, pe urmă, daţi-vă la o parte.

Renunţaţi cu inima uşoară la emoţia de care vreţi să scăpaţi, încredinţând-o unei inteligenţe mai cuprinzătoare, şi fiţi sigur că va face acest lucru în locul şi pentru dumneavoastră. Când voinţa, mintea şi dragostea dumneavoastră se vor suprapune cu ale sale, va răspunde chemări .

Printre efectele secundare ale *capitulării* putem include:

-

inspiraţia;

-

bucuria;

-

iubirea;

-

libertatea;

-

evlavia;

-

recunoştinţa;

-

exuberanţa.

Când simţiţi iubire sau trăiţi într-o stare de iubire, aţi acceptat deja rezultatul viitor pe care vi-l doriţi ca realitate. Când trăiţi ca şi cum rugăciunile v-ar fi

fost deja ascultate, această inteligenţă superioară poate lucra mai bine, organizându-vă viaţa pe căi noi şi neobişnuite.

Cum ar fi să ştiţi că o anumită problemă care vă frământă a fost complet rezolvată ? Ce-ar fi să fiţi sigur că urmează să vi se întâmple un lucru captivant sau măreţ ? Să ştiţi cu certitudine că nu aveţi de ce să vă faceţi griji, să staţi fară tristeţe, fară frică şi fară stres ? V-aţi simţi înălţat. V-aţi aştepta cu nerăbdare vi torul.

Dacă v-aş spune că vă duc în Hawaii o săptămână şi aţi şti că vorbesc serios, n-aţi începe oare să simţiţi fericire în aşteptarea evenimentului ? Corpul ar începe să

răspundă fiziologic înainte de întâmplarea efectivă. Ei bine, inteligenţa cuantică este ca o oglindă mare - reflectă către dumneavoastră ceea ce acceptaţi şi sunteţi convins că e adevărat. Aşa că universul exterior vă este o reflexie a lumi interioare. Cea mai importantă conexiune sinaptică pe care o puteţi dezvolta când vine vorba de această

inteligenţă este să ştiţi că *e reală.*

Gândiţi-vă la felul în care funcţionează efectul placebo. Cunoaşteţi acum că

avem trei structuri cerebrale care ne permit să evoluăm de la gândire la acţiune la a fi. În mod frecvent, subiecţii cu probleme de sănătate cărora li se dă un comprimat de zahăr pe care îl cred medicament acceptă *gândul* că le va face bine, încep să se *poarte* ca şi cum le-ar fi mai bine, încep să se *simtă* mai bine şi sfârşesc prin *a fi* bine.

În consecinţă, subconştientul acestora, conectat la inteligenţa universală care îi înconjoară, începe să le modifice chimismul interior astfel încât să le reflecte noua încredere în sănătatea recuperată. Acelaşi principiu se aplică şi aici. *Aveţi încredere* că

inteligenţa cuantică va răspunde chemări şi vă va ajuta.

Dacă începeţi să vă îndoiţi, să vă faceţi griji, să vă temeţi sau să fiţi nerăbdător, să vă descurajaţi sau să analizaţi excesiv modul în care s-ar putea manifesta acest sprijin, aţi destrămat toată realizarea iniţială. V-aţi încurcat singur.

Aţi blocat ajutorul acordat de o entitate superioară. Emoţiile au demonstrat neîncrederea în posibilităţile cuantice, dumneavoastră pierzându-vă legătura cu viitorul pe care vi-l pregăteşte această inteligenţă divină.

Acesta este momentul în care trebuie să reveniţi şi să reinstauraţi un cadru mental mai puternic. Adresaţi-vă inteligenţei cuantice ca şi cum v-ar cunoaşte foarte bine, v-ar iubi şi v-ar acorda atenţie... pentru că *acesta este adevărul*.

O bună oportunitate de a scrie

În urma acestor clarificări, notaţi-vă câteva lucruri pe care v-aţi dori să le afirmaţi în declaraţia dumneavoastră de capitulare.

Exemple de afirmaţii de abandonare:

Inteligenţă universală din mine, îmi iert grijile, temerile şi preocupările mărunte şi ţi le încredinţez ţie. Sunt convins că ai puterea să le rezolvi mult mai bine decât aş putea eu vreodată. Aranjează lucrurile din lumea mea astfel încât să mi se deschidă nişte uşi.

Inteligenţă înnăscută, mă eliberez de suferinţă şi de auto-compătimire şi ţi

le încredinţez ţie. Mi-am gestionat greşit destul timp gândurile interioare şi acţiunile. îţi dau voie să intervii şi să-mi relevi un mod superior de viaţă pe calea cea mai potrivită

pentru mine.

Pregătiţi-vă pentru a vă abandona. Acum, închideţi ochi şi începeţi să vă

familiarizaţi cu lucrurile pe care vă doriţi să le comunicaţi acestei inteligenţe superioare. Revedeţi ce aţi notat ca să vă puteţi abandona propriile limitări. Cu cât sunteţi mai prezent, cu atât puteţi deveni mai concentrat. Când începeţi să vă rostiţi litania, nu uitaţi că această inteligenţă invizibilă vă conştientizează prezenţa, este atentă şi vă urmăreşte; vă observă gândurile, acţiunile şi sentimentele.

Cereţi ajutor şi abandonaţi starea mentală nedorită. Pasul următor este să

rugaţi conştiinţa universală să preia această parte din dumneavoastră, s-o reorganizeze şi să-i dea o formă elevată. Odată făcut acest pas, încredinţaţi-o acestei inteligenţe superioare. Uni pot alege să deschidă mental o uşă şi să o treacă peste prag, alţi scriu un bilet sau o pun într-o cutie frumos ornamentată şi, pe urmă, o lasă

să se "dizolve" în inteligenţa atotştiutoare. Nu contează ce vă imaginaţi. Eu, pur şi simplu, îmi imaginez că o las să cadă din mână.

Ceea ce contează este intenţia - să vă simţiţi conectat la o conştiinţă

universală plină de iubire şi să vă eliberaţi de vechiul sine cu ajutorul ei. Cu cât reuşiţi să vă gestionaţi mai cu determinare gândurile şi cu cât puteţi simţi mai intens bucuria eliberării de starea în cauză, cu atât vă aflaţi mai în consonanţă cu această voinţă

superioară, cu inteligenţa şi cu iubirea ei.

Exprimaţi-vă recunoştinţa. Acum, sunteţi pregătit pentru cea de-a doua săptămână de meditaţie. Vă sugerez, în cele ce urmează, o modalitate de a trece prin

toţi paşii învăţaţi. Dacă simţiţi că în timp ce citeaţi şi vă luaţi notiţe aţi făcut deja vreuna dintre aceste acţiuni, pur şi simplu continuaţi şi repe-taţi-le în timpul exerciţiilor de meditaţie. Rezultatele s-ar putea să fie surprinzătoare.

***SĂPTĂMÂNA A DOUA* - Ghid de meditaţie Pasul 1:** Aplicaţi mai întâi tehnica de *inducţie* aleasă şi continuaţi să vă

obişnuiţi progresiv cu acest proces de pătrundere în subconştient.

Pasul 2: Pe urmă, conştientizând ceea ce doriţi să transformaţi în corp şi în minte, *recunoaşteţi-vă* propriile limitări. Definiţi emoţia pe care doriţi să o dememoraţi şi examinaţi atitudinea asociată pe care o determină sentimentul respectiv.

Pasul 3: Mai departe, *acceptaţi* în interior, în faţa unei forţe superioare care există în dumneavoastră, cine aţi fost, ce doriţi să schimbaţi şi ce aţi ascuns. Apoi, *afirmaţi* în exterior care este emoţia de care vă desprindeţi, astfel încât să vă eliberaţi corpul de minte şi să rupeţi legăturile cu elementele din mediu.

Pasul 4: în sfârşit, *abandonaţi* această stare autolimitativă în mâinile unei inteligenţe superioare şi rugaţi-o să le rezolve pe o cale care să vi se potrivească.

Repetaţi fiecare pas în cursul exerciţiilor, până încep să vă devină atât de familiare, încât se contopesc într-un singur pas lin. Pe urmă, veţi fi pregătit să mergeţi mai departe.

Nu uitaţi că, pe măsură ce continuaţi să adăugaţi paşi la procesul de meditaţie, veţi începe întotdeauna prin a realiza seria de patru acţiuni conştiente despre care tocmai aţi aflat.

CAPITOLUL 12

Demontarea amintirii vechiului sine

(Săptămâna a treia)

Din nou, înainte de şedinţele de meditaţie din săptămâna a treia, vă

recomand să citiţi informaţi le şi să luaţi notiţe despre paşii 5 şi 6.

Pasul 5: observarea şi evocarea

În cadrul acestui pas, vă veţi observa vechiul sine şi vă veţi reaminti dumneavoastră înşivă cine nu mai vreţi să fiţi.

Conform definiţiei de lucru a meditaţiei oferite de mine în partea a II-a a cărţi , observarea şi evocarea înseamnă familiarizare, cultivarea "sinelui", scoaterea la suprafaţă şi conştientizarea a ceea ce este, în oarecare măsură, necunoscut. Pasul de faţă implică să deveniţi complet conştient (prin observaţie) de gândurile şi acţiunile inconştiente sau de rutină specifice care alcătuiesc acea stare a minţii şi a trupului identificată anterior la pasul 2: *Recunoaşterea.* Apoi, vă veţi evoca (amintindu-vă) toate aspectele vechiului sine pe care nu mai vreţi să-l întrupaţi. Vă

veţi familiariza cu dumneavoastră înşivă din postura personalităţi anterioare - exact gândurile cărora nu mai vreţi să le conferiţi autoritate şi înseşi comportamentele pe care nu mai vreţi să le manifestaţi, astfel încât să nu mai reveniţi niciodată la vechiul sine. în acest fel, vă veţi elibera de trecut.

Ceea ce repetaţi mental şi manifestaţi fizic constituie noua dumneavoastră

alcătuire neurologică, "sinele neurologic" este reprezentat de combinaţia de gândire şi acţiune specifice fiecărui moment.

Acest pas este astfel conceput încât să creeze un nivel superior de conştientizare şi să accentueze capacitatea de observaţie a celui care aţi fost (metacunoaştere). Pe măsură ce reflectaţi şi vă revedeţi vechiul sine, vă va deveni limpede cine nu mai vreţi să fiţi.

În cel de-al doilea pas, *Recunoaşterea,* aţi învăţat să observaţi emoţia care vă controlează. Acum îmi propun să vă fac să vă cunoaşteţi atât de bine gândurile şi acţiunile specifice determinate de vechile amintiri încât să puteţi le puteţi observa exact în momentul în care se întâmplă. Prin exerciţiu, vă puteţi cunoaşte tiparele în asemenea măsură, încât să nu le mai permiteţi niciodată să se manifeste pe deplin.

La final, rezultatul va fi că vă păstraţi avantajul asupra vechiului sine şi că îl controlaţi.

În consecinţă, atunci când începeţi să observaţi primele semne ale senzaţiei sau sentimentului care, în mod normal, v-ar declanşa gândurile şi obişnuinţele inconştiente, sunteţi atât de obişnuit cu această stare, încât o "prindeţi" de la prima manifestare.

De exemplu, dacă renunţaţi la o dependenţă de vreo substanţă precum zahărul sau tutunul, cu cât sunteţi mai "priceput" să simţiţi când încep împunsăturile şi ghionturile în corp din cauza dependenţei chimice, cu atât veţi putea să le contracaraţi mai rapid. Toată lumea ştie când încep să se simtă efectele sevrajului.

începeţi să observaţi imbolduri, dorinţe şi, câteodată, chiar strigăte violente, care sună cam aşa: "Hai odată şi gata ! Declară-te învins ! Predă-te ! Haide, numai de data asta !" în timp, în momentele în care vă zbateţi şi daţi din colţ în colţ cu dependenţa dumneavoastră, veţi observa că sunteţi din ce în ce mai bine echipat şi pregătit să le faceţi faţă.

Tot aşa se petrec lucrurile şi cu transformarea personală, doar că substanţa de care sunteţi dependent nu este ceva din exterior. Sunteţi chiar *dumneavoastră,* de fapt. Ceea ce simţiţi şi gândiţi face efectiv parte din dumneavoastră. Cu toate acestea, adevăratul obiectiv în acest caz este să conştientizaţi atât de clar starea limitativă de a fi, încât să nu permiteţi niciodată unui gând sau comportament să

treacă neobservat.

Aproape tot ce manifestăm începe cu un gând. Dar simpla apariţie a unui gând nu înseamnă neapărat şi că e adevărat. Majoritatea gândurilor sunt doar vechi circuite cerebrale formate prin propria voinţă repetitivă. Astfel, trebuie să vă

întrebaţi: "Oare acest gând este adevărat sau e doar ce cred şi simt eu

când (mă) simt aşa ? Dacă acţionez conform acestui impuls, atunci voi obţine acelaşi rezultat în viaţă

?" Adevărul este că acestea sunt ecouri venite din propriul trecut, asociate cu senzaţii/sentimente puternice, care activează vechi circuite din creier şi vă fac să

reacţionaţi previzibil.

O *bună oportunitate de a scrie*

Ce gânduri automate vă trec prin minte când simţiţi emoţia pe care aţi identificat-o la pasul 2 ? E important să vi le notaţi şi să memoraţi lista. Ca să vă

recunoaşteţi mai uşor setul unic de gânduri autolimitative, vă puteţi sprijini pe următoarele exemple.

Exemple de gânduri automate limitative (pe care le aveţi zilnic, dar nu le conştientizaţi)

-

N-o să reuşesc niciodată să-mi găsesc altă slujbă.

-

Nimeni nu mă ascultă niciodată.

-

Întotdeauna mă înfurie.

-

Toţi se folosesc de mine.

-

Vreau să las totul baltă.

-

Azi am o zi proastă, aşa că de ce să încerc s-o schimb ?

-

E vina ei că am ajuns să trăiesc aşa.

-

De fapt, nu-s aşa de deştept.

-

Pur şi simplu nu mă pot schimba. Poate ar fi mai bine să încep altădată.

-

N-am chef.

-

Am o viaţă de doi bani.

-

Urăsc situaţia în care am ajuns cu...

-

N-o să reuşesc niciodată să schimb nimic. Nu-s în stare.

-

...nu mă place.

-

Eu trebuie să muncesc mai mult ca oricine.

-

Ereditatea e de vină. Semăn cu mama.

La fel ca şi în cazul gândurilor de rutină, şi acţiunile de rutină vă formează

acele stări mentale particulare şi de nedorit. Sunteţi influenţat să vă purtaţi într-un mod pe care l-aţi memorat prin însăşi emoţia care v-a condiţionat corpul să vă fie minte. Acesta sunteţi dumneavoastră când deveniţi inconştient. Începeţi cu intenţii bune şi pe urmă vă treziţi că vă aşezaţi pe canapea, mâncând chipsuri, cu telecomanda într-o mână

şi cu ţigara în cealaltă. Şi totuşi, doar cu câteva ore în urmă, declaraserăţi că veţi slăbi şi veţi pune punct tuturor comportamentelor autodistructive.

Majoritatea acţiunilor inconştiente se întreprind pentru a consolida emoţional personalitatea şi pentru satisfacerea unei dependenţe, pentru a multiplica intensitatea aceluiaşi sentiment, aceleiaşi senzaţii. De exemplu, cei care în mod obişnuit încearcă un sentiment de vinovăţie vor fi nevoiţi să întreprindă anumite acţiuni ca să-şi împlinească destinul emoţional. Ca urmare, vor intra cu siguranţă în

necazuri ca să simtă şi mai multă vinovăţie. Există multe acţiuni inconştiente care corespund identităţi noastre emoţionale şi astfel o satisfac.

Pe de altă parte, există mulţi oameni care apelează anumite obişnuinţe ca să

scape, vremelnic, de senzaţia/sentimentul memorat. Aceştia caută gratificaţie imediată la lucruri din afara lor, care să-i elibereze, pe moment, de suferinţă şi de sentimentul de gol. Dependenţa de jocuri pe calculator, de droguri, alcool, mâncare, jocuri de noroc sau de cumpărături este folosită pentru risipirea suferinţei şi golului interior.

Dependenţa vă creează obişnuinţele. Pentru că nimic din cele ce există în exterior nu v-ar putea vreodată îndepărta pentru totdeauna sentimentul de gol, veţi fi, în mod invariabil, nevoit să vă angajaţi în şi mai multe acţiuni de acelaşi tip. După

ce, câteva ore mai târziu, starea de excitare s-a evaporat, nu veţi avea încotro şi veţi fi obligat să reveniţi la aceeaşi tendinţă favorabilă dependenţei, doar că mai mult timp. Când vă dememoraţi însă emoţia negativă din personalitate, eliminaţi comportamentul inconştient cu efect distructiv.

O *bună oportunitate de a scrie*

Gândiţi-vă la emoţia nedorită pe care aţi identificat-o. Cum acţionaţi de obicei când (vă) simţiţi aşa ? S-ar putea să vă descoperiţi propriile tipare printre exemplele de mai jos, dar asiguraţi-vă că aţi adăugat comportamentele care vă

caracterizează. Notaţi-vă apoi modul specific de comportament când

simţiţi emoţia respectivă.

Exemple de acţiuni/comportamente limitative (pe care le repetaţi zilnic, în mod inconştient)

-

Vă îmbufnaţi.

-

Vă e milă de propria persoană şi staţi singur.

-

Mâncaţi ca să scăpaţi de tristeţe.

-

Telefonaţi cuiva ca să vă plângeţi de felul în care vă simţiţi.

-

Vă jucaţi obsesiv pe calculator.

-

Căutaţi nod în papură unei persoane la care ţineţi.

-

Beţi prea mult şi vă faceţi de râs.

-

Vă duceţi la cumpărături şi cheltuiţi mai mult decât vă permiteţi.

-

Amânaţi lucrurile.

-

Bârfiţi sau răspândiţi zvonuri.

-

Spuneţi minciuni în legătură cu propria persoană.

-

Aveţi accese de furie.

-

Vă trataţi colegii cu lipsă de respect.

-

Flirtaţi cu alte persoane, deşi sunteţi căsătorit(ă).

-

Vă lăudaţi.

-

Ţipaţi la toată lumea.

-

Jucaţi prea mult.

-

Conduceţi agresiv.

-

Încercaţi să fiţi în centrul atenţiei.

-

Vă prelungiţi zilnic somnul.

-

Vorbiţi prea mult despre trecut.

Dacă vă e greu să răspundeţi, întrebaţi-vă la ce vă gândiţi în diferite situaţi din viaţă şi "vizualizaţi" cu ochi minţii cum gândiţi şi reacţionaţi. Puteţi şi să "priviţi prin ochi " altora. Cum ar spune aceştia că vă văd ? Cum vă purtaţi ?

Evocarea: amintiţi-vă aspectele vechiului sine de care doriţi să vă eliberaţi Acum revedeţi şi memoraţi lista, ceea ce constituie o componentă

importantă a meditaţiei. Obiectivul este să vă familiarizaţi cu modul de gândire şi acţiune sub impulsul acestei emoţii specifice şi are menirea de a vă aduce aminte cum nu mai vreţi să fiţi şi cum vă făceaţi singur incredibil de nefericit. Acest pas vă

ajută să vă conştientizaţi comportamentul inconştient şi ce vă spuneţi în sinea dumneavoastră când gândiţi şi simţiţi, simţiţi şi gândiţi, astfel încât să exercitaţi şi mai mult control conştient în starea de veghe.

Realizarea acestui pas este un proces. Cu alte cuvinte, dacă vă aşezaţi în fiecare zi, timp de o săptămână, ca să vă concentraţi asupra acestui lucru, probabil veţi descoperi că vă modificaţi şi rafinaţi în continuare lista. Şi asta e bine.

Acest pas înseamnă pătrunderea în sistemul de operare al programelor de

"calculator" din subconştient, pe care le puneţi sub reflector, ca să le puteţi examina.

Ceea ce vă propuneţi, la urma urmei, este să vă familiarizaţi atât de bine cu aceste lucruri, încât mai presus de orice să le împiedicaţi să se declanşeze. Veţi îndepărta conexiunile sinaptice care vă alcătuiau vechiul sine. Şi, pentru că, indiferent de locul de formare, conexiunea neurologică alcătuită constituie o amintire, atunci ceea ce faceţi este, de fapt, o demontare a amintirii vechiului sine.

În tot cursul acestei săptămâni, continuaţi să revedeţi lista, astfel încât să

ştiţi şi mai bine cine nu mai vreţi să fiţi. Dacă puteţi memora toate aceste aspecte ale vechiului sine, veţi adânci şi mai mult separarea dintre conşti nţa dumneavoastră şi

vechiul sine. Când v-aţi familiarizat pe deplin cu gândurile şi reacţi le automate, de rutină, acestea nu vor mai scăpa neobservate sau nerecunoscute. Şi veţi putea să le anticipaţi înaintea declanşări . Acesta este momentul eliberări .

În acest punct, reţineţi: *obiectivul dumneavoastră este conştientizarea.*

Ştiţi de acum rutina... Citiţi pasul 6 şi faceţi-vă temele în scris, iar pe urmă

veţi **fi** gata să vă începeţi săptămâna a treia de meditaţie.

Pasul 6: Redirecţionarea

Iată ce se întâmplă când folosiţi instrumentele de redirecţionare: preveniţi comportamentele inconştiente; cu alte cuvinte, vă împiedicaţi să activaţi vechile programe şi vă transformaţi la nivel biologic, determinând dezactivarea şi demontarea conexiunilor de celule nervoase. La fel, încetaţi semnalarea aceloraşi gene în acelaşi mod.

Dacă aţi avut dificultăţi în acceptarea abandonări controlului, acest pas vă

permite să luaţi din nou frâiele în mâini, de data aceasta mai conştient şi mai judicios, ca să vă dezvăţaţi de a **fi** dumneavoastră înşivă. Întărirea capacităţii de a autodirecţionare înseamnă edificarea unei fundaţi pe care să vă creaţi versiunea îmbunătăţită a noului sine.

Redirecţionarea: antrenaţi-vă în jocul de-a schimbarea În cursul meditaţiei din săptămâna aceasta, luaţi unele dintre situaţi le identificate în pasul anterior şi, pe măsură ce le vizualizaţi şi vă observaţi cu ochii minţii, spuneţi-vă (cu glas tare): *Schimbă-te !* E simplu: 1. Imaginaţi-vă o situaţie în care gândiţi şi simţiţi în mod inconştient **Rostiţi:** ***Schimbă-te !***

2. Conştientizaţi un scenariu (care să implice o persoană, de exemplu, sau un obiect) în care aţi putea uşor cădea într-un model comportamental de rutină.

Rostiţi: Schimbă-te !

3. Închipuiţi-vă prins în mijlocul unui eveniment care vă oferă un motiv puternic de a nu vă respecta idealul.

Rostiţi: Schimbă-te !

Cea mai zgomotoasă voce din cap

După ce vă amintiţi să rămâneţi conştient pe tot parcursul zilei, aşa cum aţi aflat din pasul precedent, puteţi folosi un instrument de transformare în momentul respectiv. Ori de câte ori vă surprindeţi în viaţa reală manifestând un gând limitativ sau comportându-vă limitativ, rostiţi doar "Schimbă-te !" cu voce tare. Cu timpul, propria voce vi se va transforma într-o prezenţă nouă printre glasurile din cap - cea mai *sonoră* chiar. Va deveni vocea redirecţionări .

Pe măsură ce întrerupeţi vechiul program în repetate rânduri, eforturile se vor solda cu slăbirea progresivă a conexiunilor dintre reţelele neurologice respective, care vă alcătuiesc personalitatea. Conform principiului teoriei hebbiene despre învăţare, veţi demonta circuitele conectate la vechiul sine din viaţa de zi cu zi. În acelaşi timp, veţi înceta să mai transmiteţi epigenetic semnale aceloraşi gene şi în acelaşi mod. Acesta este încă un pas pe calea conştientizării, în care vă dezvoltaţi *autocontrolul conştient.*

Când puteţi împiedica manifestarea unei reacţii emoţionale reflexe la vreun lucru sau vreo persoană din propria viaţă, optaţi să vă salvaţi de la "recăderea" în vechiul sine, care gândeşte şi acţionează în astfel de modalităţi limitative. Conform aceleiaşi idei, pe măsură ce dobândiţi control conştient asupra propriilor gânduri posibil acţionate de vreo amintire sau asociere rătăcită, legată de un stimul oarecare din mediu, vă veţi îndepărta de destinul previzibil caracterizat de aceleaşi gânduri şi aceleaşi acţiuni, care vor crea aceeaşi realitate. Este un memento pe care vi-l plasaţi singur în minte.

Pe măsura conştientizării, a redirecţionări gândurilor şi a sentimentelor obişnuite şi a recunoaşterii stărilor inconştiente de a fi, încetaţi să vă mai risipiţi preţioasa energie. Viaţa în regim de supravieţuire înseamnă transmiterea unor astfel de semnale către organism, care să-l determine să intre şi el în regim de urgenţă, distrugându-i starea de homeostază şi mobilizând, în consecinţă, o mare cantitate de energie. Emoţiile şi gândurile în cauză reprezintă o energie de frecvenţă joasă

consumată de organism. Aşa că, dacă sunteţi conştient şi le transformaţi înainte de a-şi găsi calea către corp, atunci, de fiecare dată când le observaţi sau le redirecţionaţi, veţi conserva energie vitală, pe care o puteţi folosi pentru crearea unei vieţi noi.

Amintirile asociative declanşează răspunsuri automate

Dat fiind faptul că menţinerea stări de conştientizare este esenţială în demersul de creare a vieţii noi pe care ne-o dorim, este important să înţelegem cum **Pag 244** | D i s t r u g e - ț i O b i c e i u r i l e N o c i v e

au reuşit amintirile asociative să ne facă atât de dificil procesul de conştientizare, precum şi ajutorul pe care ni-l poate da redirecţionarea ca să ne eliberăm de vechiul sine.

Mai înainte în această carte, experimentul clasic de condiţionare efectuat de Pavlov cu câinii ne-a demonstrat, în mod elocvent, de ce poate fi atât de dificilă

schimbarea. Reacţia câinilor din experimentul respectiv - formarea obişnuinţei de a saliva ca reacţie la auzul clopoţelului - constituie un exemplu de reacţie condiţionată

pe baza unei amintiri asociative.

Amintirile noastre asociative sălăşluiesc în subconştient şi sunt formate în timp, ca urmare a producerii în organism a unui răspuns intern automat determinat de expunerea repetată la un factor extern de condiţionare care generează apoi un comportament automat. Când unul sau două simţuri reacţionează la acelaşi stimul, corpul răspunde fară să implice conştientul. Este acţionat numai de un gând sau de o amintire.

Potrivit aceloraşi dovezi, şi noi ne trăim viaţa conform unor amintiri asociative similare, declanşate de identificările familiare generate de mediu. De exemplu, întâlnirea unei persoane apropiate vă poate lesne determina să reacţionaţi automat în diferite moduri, fară să vă daţi conştient seama. Vederea persoanei respective declanşează amintirea asociativă a unei experienţe din trecut care, asociată cu o emoţie corespondentă, porneşte un comportament automat.

Chimismul organismului se transformă în momentul în care vă "gândiţi" la ea prin prisma amintirii asociate cu trecutul. Un program începe să ruleze conform condiţionări repetate pe care aţi memorat-o subconştient. Şi, exact ca şi câini lui Pavlov, într-o clipă şi inconştient

reacţionaţi fiziologic. Corpul preia controlul şi începe să vă conducă subconştient, pe baza unei amintiri din trecut.

Acum, controlul aparţine preponderent corpului. Din punct de vedere al conştientului, nu mai staţi pe locul şoferului, pentru că vă aflaţi sub controlul tandemului subconştient minte-corp. Ce stimuli generează aşa ceva şi încă atât de repede ? Factori de mediu de orice natură, a căror sursă este relaţia dumneavoastră

cu mediul cunoscut; propria viaţă, asociată cu toate persoanele şi obiectele implicate în experienţele petrecute la locuri şi momente diferite, toate acestea sunt răspunzătoare.

Iată de ce este atât de dificil în procesul de transformare să vă păstraţi starea de conştientizare. Vedeţi o persoană, auziţi un cântec, vă amintiţi o întâmplare şi corpul e imediat acţionat de o amintire din trecut. Iar gândul asociat - referitor la

felul în care vă identificaţi cu ceva sau cu cineva - acţionează o cascadă de reacţi sub nivelul conştientului, care vă readuce la vechea personalitate. Gândiţi, acţionaţi şi simţiţi previzibil, automat, aşa cum aţi memorat. Vă reidentificaţi subconştient cu mediul cunoscut din trecut, care vă mână înapoi la sinele cunoscut, tributar trecutului.

Când Pavlov a început să sune clopoţelul fară a mai oferi şi recompensa în hrană, reacţia automată a câinilor s-a diminuat cu timpul, pentru că nu mai susţineau aceeaşi asociere. S-ar putea spune că expunerea repetată a câinilor la clinchetul clopoţelului care nu mai anunţa hrana le-a risipit reacţia neuroemoţională. Aceştia au încetat să mai saliveze, pentru că sunetul devenise un zgomot care nu mai era asociat cu nicio amintire.

Surprindeţi-vă înainte de a "deveni inconştient"

Revăzând cu ochi minţii o serie de situaţi în care vă inhibaţi impulsul de a reacţiona conform vechiului sine (emoţional), expunerea repetată la aceiaşi stimuli (mentali) vă va slăbi, cu timpul, răspunsul emoţional la starea respectivă. Şi, pe măsură ce vă expuneţi, în mod consecvent, aceloraşi motive ale vechi identităţi şi observaţi cum le răspundeaţi automat, veţi deveni suficient de conştient ca să vă

surprindeţi când deveniţi inconştient. Cu timpul, toate aceste conexiuni care declanşau programul vechi vor deveni aidoma

experienţei câinelui cu clopoţelul de anunţare a hranei care nu i se mai oferea - nu veţi mai reveni fiziologic, reflex, la sinele neuro-chimic conectat la persoane sau obiecte familiare.

Astfel, gândul la o persoană care vă înfurie sau interacţiunea cu fostul prieten nu vă mai poate atinge, pentru că v-aţi înfrânat mental de atâtea ori de la un astfel de răspuns. Pe măsură ce vă dezobişnuiţi de dependenţa de emoţie, nu mai poate exista un răspuns automat. În această etapă, conştiinţa dumneavoastră

concentrată este cea care vă eliberează apoi de emoţia asociată sau de procesul asociat de gândire în viaţa de zi cu zi. De cele mai multe ori, aceste reacţi reflexe trec necenzurate pentru că sunteţi prea ocupat *să fiţi* vechiul sine.

Ca să înţelegeţi că aceste emoţii de supravieţuire vă afectează negativ celulele, apăsând pe aceleaşi butoane genetice, este important să mergeţi dincolo de barometrul a ceea ce simţiţi şi să raţionaţi. Se pune întrebarea: *Ceea ce simt, modul în care mă comport, atitudinea aceasta dovedeşte iubire pentru mine însumi ?*

În ceea ce mă priveşte, după ce spun "Schimbă-te!" îmi place să adaug:

"Aceasta nu e iubire de sine. Pentru mine, sănătatea, fericirea şi libertatea sunt o

răsplată cu mult mai importantă decât să rămân împotmolit în acelaşi tipar autodistructiv. Nu vreau să transmit emoţional un semnal neschimbat aceloraşi gene şi să-i fac atâta corpului. Nimic nu merită aşa ceva."

***SĂPTĂMÂNA A TREIA* - Ghid de meditaţie** Meditaţiile din săptămâna a treia au ca obiectiv adăugarea la paşii anteriori a pasului 5: *Observarea şi evocarea,* apoi a pasului 6: *Redirecţionarea,* astfel încât să

le practicaţi simultan. Pasul 5 şi pasul 6 se vor contopi, în cele din urmă, într-un singur pas. Pe tot parcursul zilei, pe măsura apariţiei de gânduri şi sentimente limitative, observaţi-vă şi spuneţi automat şi cu voce tare: *Schimbă-te !,* sau aplecaţi-vă urechea la acest glas puternic din cap, şi nu la vechea voce/vechile voci. Când faceţi asta, sunteţi pregătit să începeţi procesul de creaţie.

Pasul 1: Ca de obicei, începeţi cu *inducţia.*

Paşi 2-5: După ce *recunoaşteţi, acceptaţi, afirmaţi* şi *abandonaţi,* este momentul să continuaţi să vă adresaţi acelor gânduri şi acţiuni care scapă, de obicei, conştientului. *Observaţi-vă* vechiul sine, până vă familiarizaţi pe deplin cu programele respective.

Pasul 6: Apoi, pe măsură ce vă observaţi vechiul sine, în stare de meditaţie, selectaţi câteva scenari din viaţă şi rostiţi: " *Schimbă-te !* " cu voce tare.

CAPITOLUL 13

O minte nouă pentru o viaţă nouă

PASUL 7: CREAŢIA ŞI EXERCIŢIUL

Săptămâna a patra va fi oarecum diferită de cele anterioare. Mai întâi, pe măsură ce citiţi şi vă luaţi notiţe pentru pasul 7, veţi primi informaţi despre *creaţie,* precum şi instrucţiuni referitoare modul de utilizare a *exerciţiului de repetiţie mentală.* Apoi, veţi parcurge *Meditaţia Asistată* menită să vă familiarizeze cu acest proces.

După aceea, este vremea să *puneţi în practică* toate cele învăţate, în fiecare zi a acestei săptămâni, veţi exersa meditaţia săptămâni a patra, care cuprinde paşii de la 1 la 7. în timp ce ascultaţi, veţi aplica atenţia concentrată şi repetiţia de care vaţi folosit ca să creaţi noul sine şi noul destin.

Prezentare generală: crearea şi exersarea noului sine prin repetiţie Înainte de a asimila ultima serie de paşi prezentaţi, aş dori să subliniez că

paşii anteriori au fost cu toţii concepuţi ca să vă dezbăraţi de obişnuinţa de a fi dumneavoastră înşivă şi să faceţi loc, atât conştient, cât şi energetic, reinventării unui nou sine. Până la acest punct, v-aţi străduit să eliminaţi vechile conexiuni sinaptice, iar acum a venit momentul să puneţi la încolţit altele proaspete, astfel încât noile configuraţii pe care le creaţi să devină platforma identităţi dumneavoastră vi toare.

Străduani le de până acum v-au făcut să "dememoraţi" mai uşor lucruri care se asociau cu vechiul sine. Aţi smuls buruienile multor aspecte ale vechiului sine, v-aţi familiarizat cu stările mentale inconştiente, care reprezintă cum gândeaţi, cum vă

purtaţi şi cum (vă) simţeaţi. Prin exerciţiile de meta-cunoaştere, aţi observat conştient obişnuinţele şi obiceiurile rutiniere prin care vă acţionaţi propriul creier între limitele fostei dumneavoastră personalităţi. Abilitatea de autoreflecţie v-a permis să vă detaşaţi conştiinţa înzestrată cu liber arbitru de programele automate care vă făceau creierul să se acţioneze conform aceloraşi secvenţe, tipare şi combinaţi . Aţi analizat modul în care v-a funcţionat, probabil ani de zile, creierul. Şi, pentru că definiţia de lucru a minţii este aceea de

"creier în acţiune", v-aţi examinat, în mod obiectiv, limitele propriei dumneavoastră minţi.

Crearea unui nou sine

Acum, că începeţi să vă "pierdeţi" mintea, e momentul să vă creaţi una nouă. Să începem să "sădim" un nou sine. Meditaţiile, contemplaţi le şi repetiţi le dumneavoastră zilnice pot fi comparate cu îngrijirea unei grădini, astfel încât

"recolta" expresiei sinelui să fie cât mai bogată. Aflarea de noi informaţi şi lecturile despre diversele personalităţi istorice care v-ar putea reprezenta noul ideal se aseamănă cu împrăştierea de seminţe. Cu cât sunteţi mai creativ în reinventarea unei noi identităţi, cu atât vor fi mai variate roadele pe care le veţi culege pe vi tor.

Intenţia fermă şi atenţia concentrată vor fi ca apa şi lumina soarelui pentru visurile din grădina dumneavoastră.

Pe măsură ce vă bucuraţi emoţional de noul dumneavoastră vi tor, înainte ca acesta să devină manifest, aruncaţi o plasă şi înălţaţi un zid de protecţie în jurul destinului potenţial către care tindeţi, în faţa dăunătorilor şi condiţiilor aspre de mediu, deoarece energia dumneavoastră superioară acţionează ca un scut asupra propriei creaţi . Îndrăgostindu-vă de viziunea celui în care vă transformaţi, hrăniţi posibilele roade cu un îngrăşământ miraculos. Iubirea este o emoţie ce se distinge printr-o frecvenţă superioară celei cu care sunt înzestrate emoţiile de supravieţuire, cele care au permis buruienilor să năpădească. Procesul de transformare constă din eliminarea vechiului şi eliberarea terenului pentru cucerirea noului.

Exersarea unui nou sine

Acum, a venit timpul să exersaţi crearea unei minţi proaspete, până vă

familiarizaţi cu ea. După cum ştiţi, cu cât acţionaţi mai frecvent aceleaşi circuite împreună, cu atât le consolidaţi mai bine asocierea. Şi, dacă acţionaţi o serie de gânduri asociate unui flux specific al conşti nţei, producerea aceluiaşi nivel mental va deveni din ce în ce mai uşoară. Iată de ce, pe măsură ce repetaţi acelaşi cadru mental în fiecare zi, prin exersarea psihică a unui nou sine ideal, cu timpul acesta va deveni din ce în ce mai familiar, mai natural, mai automat şi mai subconştient. Veţi începe să

vă amintiţi de dumneavoastră *înşivă* ca şi când aţi fi *altcineva.*

În cadrul pasului anterior, aţi dememorat o emoţie stocată în tandemul minte-corp. Acum este vremea să vă recondiţionaţi trupul în raport cu o *altă* minte şi să transmiteţi genelor semnale pe altă cale.

Obiectivul acestui pas final este să vă acomodaţi perfect cu această minte proaspătă, la nivel cerebral şi corporal. Astfel, vă veţi obişnui atât de mult, încât veţi fi capabil să reproduceţi după dorinţă acelaşi nivel de a fi, manifestându-l în mod

natural şi uşor. Este important să memoraţi această nouă stare mentală gândind în alte feluri şi este la fel de important ca, ulterior, corpul să memoreze un sentiment nou/o senzaţie nouă, astfel încât nimic din exterior să nu vă poată clinti de pe această poziţie. Acesta este momentul în care sunteţi pregătit să creaţi un nou vi tor şi apoi să-l trăiţi. Când exersaţi, creaţi în mod repetat şi consecvent noul din nimic, astfel încât "ştiţi cum" să-l invocaţi, după vrere.

Creaţia: folosiţi-vă imaginaţia şi inventivitatea ca să aduceţi pe lume noul dumneavoastră sine

În cadrul acestui pas, veţi începe prin a vă pune câteva întrebări cu final deschis. Formularea acestora vă va face să căutaţi şi să cântăriţi posibilităţi, să

adoptaţi alte modalităţi de gândire decât cele care vă caracterizează şi să întrevedeţi potenţialităţi inedite, punând în funcţiune lobul frontal.

O bună oportunitate de a scrie

Vă rog să găsiţi puţin timp să vă notaţi răspunsurile la următoarele întrebări, după care să le revedeţi, reflectând asupra lor şi analizându-le, gândindu-vă la toate posibilităţile pe care le generează.

Exemple de întrebări care să vă activeze lobul frontal:

-

Ce ideal am pentru mine însumi ?

-

Cum ar fi dacă aş fi... ?

Acest întreg proces de reflecţie este metoda de construire a unei noi minţi.

Astfel, creaţi platforma noului sine, forţând creierul să se acţioneze diferit. Începeţi să vă transformaţi mintea.

Personalitatea constă din felul de a gândi, de a acţiona şi de a simţi, aşa că

am strâns laolaltă câteva întrebări care să vă ajute să stabiliţi mai precis cum vreţi să

se comporte noul sine pe care vi-l doriţi. Reţineţi că, atunci când vă descoperiţi propriile răspunsuri la care urmează să reflectaţi, vă "instalaţi" în creier un nou echipament şi transmiteţi genelor semnale astfel încât să se activeze diferit în corp.

(Dacă nu credeţi că le puteţi urmări mental, sunteţi liber să vă notaţi în continuare răspunsurile în jurnal).

Cum vreau să gândesc ?

Cum ar gândi această nouă persoană (idealul meu) ?

Ce gânduri vreau să alimentez cu energia mea ?

Ce atitudine nouă vreau să adopt ?

Ce vreau să cred despre mine *însămi/însumi ?*

Cum vreau să mă perceapă ceilalţi ?

Ce mi-aş spune dacă aş fi el/ea ?

Cum vreau să acţionez ?

Cum ar acţiona el/ea ?

Ce ar face ?

Cum mă văd purtându-mă ?

Cum aş vorbi dacă aş fi acest nou ideal al sinelui ?

Ce personalitate din istorie admir; cum se purta ?

Pe cine cunosc care să fie/să se simtă astfel... ?

Ce-ar trebui să fac ca să gândesc ca... ?

Pe cine aş dori să imit ?

Cum aş fi dacă m-aş transforma în... ?

Ce mi-aş spune dacă aş fi el/ea ?

Cum aş vorbi cu alţii dacă m-aş schimba ?

Cum/cine aş vrea să-mi amintesc să fiu ?

Cum vreau să mă simt ?

Cum ar fi acest sine nou ?

Ce aş simţi ?

Ce fel de energie aş avea dacă aş deveni acest om nou ?

Când meditaţi ca să creaţi noul sine, aveţi sarcina să reproduceţi acelaşi nivel mental în fiecare zi, să gândiţi şi să simţiţi altfel decât în mod obişnuit. Trebuie să aveţi capacitatea să reproduceţi după vrere acelaşi cadru mental şi să-l transformaţi în rutină. În plus, trebuie să-i îngăduiţi corpului să exerseze noul sentiment până vă transformaţi efectiv în persoana cea nouă. Cu alte cuvinte, *persoana de la finalul meditaţiei trebuie să fie alta decât cea de la începutul ei.*

Transformarea trebuie să se petreacă aici şi acum, iar energia trebuie să vă fie alta decât cea de la început. Dacă sunteţi aceeaşi persoană şi (vă) simţiţi la fel ca la început, atunci nu s-a întâmplat nimic cu adevărat - aveţi în continuare aceeaşi identitate.

De aceea, dacă vă spuneţi în sinea dumneavoastră: *Astăzi n-am avut chef Sunt prea obosit, Am prea multe de făcut, Sunt ocupat, Mă doare capul, Semăn prea mult cu mama, Nu mă pot schimba. Vreau ceva de mâncare, Pot începe de mâine, Nu e în ordine, Mai bine deschid televizorul şi mă uit la ştiri* şi aşa mai departe, şi dacă

permiteţi acestor vociferări să acapareze teritoriul lobului frontal, la final vă veţi trezi, în mod invariabil, că aţi rămas neschimbat.

Trebuie să faceţi uz de voinţă, determinare şi sinceritate ca să depăşiţi astfel de îndemnuri ale trupului. Acestuia trebuie să-i îngăduiţi să se răscoale, aducându-l înapoi, însă în prezent, relaxându-l şi luând-o iarăşi de la capăt. Şi, cu timpul, trupul va începe să aibă din nou încredere în dumneavoastră şi să vă lase să vă manifestaţi ca stăpân.

Repetiţia: memoraţi acest nou sine

Acum că aţi reflectat asupra răspunsurilor, este vremea să le exersaţi.

Revedeţi-vă modul de a gândi, de a acţiona şi de a simţi în pielea noului sine. Să

lămurim un lucru aici. Nu vreau să deveniţi prea mecanic sau rigid. Acesta este un proces creativ, aşa că îngăduiţi-vă spirit de imaginaţie, libertate şi spontaneitate. Nu vă modelaţi răspunsurile cu forţa. Nu uitaţi să parcurgeţi lista până la capăt, exact în acelaşi fel, în timpul fiecărei şedinţe de meditaţie. Există multe şi variate modalităţi de a vă atinge obiectivul.

Este suficient să vă gândiţi la cea mai măreaţă expresie de sine şi apoi să vă

amintiţi cum aveţi de gând să vă purtaţi. Ce veţi spune, cum veţi merge, cum veţi respira şi cum (vă) veţi simţi dacă vă transformaţi în persoana respectivă ? Ce le veţi spune celorlalţi şi dumneavoastră înşivă ? Obiectivul dumneavoastră este să treceţi într-o "stare de a fi" şi să vă *transformaţi* în acel ideal.

Aduceţi-vă aminte, de pildă, de pianiştii care îşi exersau mental partiturile fară a atinge claviatura şi cum realizaseră ei aproape aceleaşi modificări la nivel cerebral ca şi cei care exersaseră fizic acelaşi interval. Repetiţia mentală zilnică a primilor le modificase creierul în aşa fel încât să arate ca şi cum ar fi avut experienţa efectivă a executării fizice a activităţii. Gândurile li se transformaseră în experienţă.

Dacă vă amintiţi de experimentul cu exerciţiul de digitaţie, care implica repetiţie mentală, şi acolo se înregistraseră transformări fizice semnificative apărute la nivelul corpului, fară ca subiecţii să fi mişcat vreun deget. În cadrul acestui pas, repetiţi le zilnice vă vor transforma creierul şi vă vor face corpul să trăiască

experienţele anticipat.

Iată de ce repetarea (reluarea) modului în care veţi acţiona în calitate de nou sine este atât de importantă. Acesta este modul în care vă transformaţi biologic

creierul şi corpul, astfel încât să nu mai trăiţi în trecut, ci mai curând să prefiguraţi un traseu către vi tor. Transformarea creierului şi a corpului constituie o dovadă

palpabilă că *aţi reuşit să vă transformaţi.*

Familiarizarea cu noul sine

Această parte a pasului 7 se referă la saltul spre acel nivel de cunoaştere ce se poate caracteriza ca "deprindere inconştientă". *Deprinderea inconştientă* de a realiza o activitate se referă la capacitatea de a o efectua fară a i se consacra cine ştie ce nivel de gândire conştientă sau atenţie seamănă cu trecerea de la nivelul de şofer începător la cel de şofer experimentat sau cu tricotatul fară nevoia de a conştientiza fiecare mişcare în parte. E ca în vechiul slogan publicitar al companiei Nike: *Pur şi simplu faci.*

Dacă, ajuns cam la acest moment al exerciţiului, aveţi o senzaţie de plictiseală, consideraţi-o semn bun. Înseamnă că noul dumneavoastră mod de operare începe să vă devină familiar, obişnuit şi automat. Trebuie să ajungeţi aici ca să vă creaţi conexiunile cerebrale, să daţi concreteţe informaţiei respective şi s-o încredinţaţi memoriei de lungă durată. Starea de plictiseală trebuie depăşită cu un anumit efort, pentru că, de fiecare dată când vă angajaţi în realizarea noului ideal, reuşiţi să-l întruchipaţi mai bine şi cu mai puţină caznă. Astfel, vă inscripţionaţi noul model de sine într-un sistem de memorie care se înglobează progresiv în subconştient şi devine din ce în ce mai natural. Dacă îl exersaţi în continuare, nu va mai trebui să vă gândiţi cum să faceţi *să fiţi* aşa - veţi fi *devenit* deja. În concluzie, exerciţiul e cheia perfecţiuni . Vă antrenaţi în acest proces, ca într-un sport.

Dacă exersarea se realizează corect, atunci, de fiecare dată când repetaţi, ar trebui să vă fie mai uşor. De ce ? Pentru că sunteţi pregătit, dispuneţi deja de circuitele cerebrale care se acţionează în tandem, iar creierul vă este deja încălzit. În plus, v-aţi fabricat deja substanţele chimice corespunzătoare, care vă circulă în corp, selectând o anumită expresie genetică; corpul vi se găseşte în mod natural în starea adecvată. Pe lângă toate acestea, aţi strunit şi potolit vacarmul altor zone din creier, asociate vechiului sine. în consecinţă, se micşorează probabilitatea ca sentimentele asociate cu acesta să vă stimuleze corpul, cum se întâmpla înainte.

Nu uitaţi că majoritatea exerciţiilor de repetiţie mentală care activează şi fac să crească noi circuite cerebrale implică acumulare de cunoştinţe, instruire, concentrarea atenţiei şi exersarea repetată a noi abilităţi. După cum ştiţi, a învăţa înseamnă a realiza noi conexiuni, instruirea constă din deprinderea corpului cu

modalitatea de acţiune în vederea creări unei noi experienţe, iar concentrarea atenţiei asupra celor întreprinse este absolut necesară pentru remodelarea circuitelor cerebrale, deoarece implică vigilenţa faţă de stimuli... atât fizici, cât şi mentali. În plus, exerciţiul repetitiv acţionează şi materializează legături sinaptice de lungă durată. Acestea sunt ingredientele de care aveţi nevoie ca să sădiţi şi să

cultivaţi noi circuite şi să creaţi o minte proaspătă - şi este exact ceea ce faceţi prin meditaţie. Exerciţiul constant este cel pe care doresc să-l scot în evidenţă aici.

Experienţa prin care a trecut Cathy ilustrează fiecare aspect al exerciţiului mental. Supravieţuise unui accident vascular cerebral care îi afectase centrul vorbirii din emisfera cerebrală stângă, lăsând-o, timp de luni de zile, incapabilă să vorbească.

Doctorii îi comunicaseră lui Cathy, formator în domeniul afacerilor, că probabil nu va mai vorbi niciodată, dar, fiindcă îmi citise cartea şi participase la unul dintre atelierele ţinute de mine, Cathy a refuzat să accepte prognosticul şocant.

În schimb, pe baza celor aflate şi a instruirii primite, însoţite de atenţie concentrată şi de exerciţiu mental, Cathy a exersat în minte că se adresează unor grupuri de persoane. Repeta zilnic în gând acest lucru. Peste câteva luni, în creierul şi în corpul ei au apărut modificări fizice evidente, care demonstrau că îşi refăcea centrul vorbirii din creier şi... capacitatea de a vorbi i-a revenit complet. Astăzi, Cathy se adresează din nou unui auditoriu, fluent şi fară cusur sau ezitare.

Studi nd dumneavoastră înşivă materialul de faţă, aţi realizat nişte conexiuni sinaptice importante cu rol de precursor al unor noi experienţe. Amândouă aceste elemente - studierea informaţiei şi trăirea de experienţe - vă fac creierul să se dezvolte. În plus, beneficiaţi şi de instruire adecvată în vederea dezvăţări şi reînvăţări procesului de transformare, înţelegeţi importanţa concentrării pentru realizarea activităţii mentale şi fizice de modelare a propriului creier şi de transformare a corpului ca urmare a eforturilor depuse. Şi, în sfârşit, strădani le dumneavoastră repetate de exersare a noului ideal sunt cele care vor produce acelaşi nivel în minte şi în trup. Exerciţiul repetat va pecetlui circuite de lungă durată şi va acţiona noi gene, la care să reveniţi cu mai mare uşurinţă a doua zi. Acest pas este menit să vă ofere oportunitatea de a reproduce aceeaşi stare de a fi, până se simplifică.

Aspectele asupra cărora trebuie să vă concentraţi sunt *frecvenţa,*

intensitatea şi *durata.* Cu alte cuvinte, cu cât o faceţi mai des, cu atât vă va fi mai uşor. Cu cât vă concentraţi şi vă focalizaţi mai bine, cu atât vă va fi mai uşor să vă

apropiaţi data vi toare de realizarea configuraţiei mentale dorite. Cu cât puteţi zăbovi mai mult cu gândurile şi emoţi le noului ideal, fară să vă lăsaţi mintea să rătăcească

distrasă de factori externi, cu atât veţi memora mai bine această nouă stare de a fi.

întreg acest pas nu are altă menire decât să vă facă să vă *transformaţi* pe timpul zilei în acest nou ideal.

Transformarea într-o nouă personalitate produce o nouă realitate
Obiectivul dumneavoastră este să vă transformaţi într-o nouă personalitate, să manifestaţi o nouă stare de a fi. Aşa că, dacă sunteţi o nouă personalitate, deveniţi altcineva, nu ? Vechea personalitate, bazată pe felul în care gândeaţi, simţeaţi şi acţionaţi, a creat realitatea pe care o trăiţi în prezent. Pe scurt, tipul dumneavoastră

de personalitate arată cum sunteţi în realitatea dumneavoastră personală. Reţineţi, de asemenea, că realitatea dumneavoastră personală este al cătuită din felul în care gândiţi, simţiţi şi acţionaţi. Schim-bându-vă modul în care efectuaţi fiecare dintre aceste componente creaţi atât un nou sine, cât şi o nouă realitate.

Noua personalitate *ar trebui* să genereze o nouă realitate. Cu alte cuvinte, când sunteţi altcineva, în mod natural aveţi o altă viaţă. Dacă vă transformaţi brusc identitatea, veţi fi altă persoană, care ar trăi, cu siguranţă, altceva. Dacă

personalitatea care poartă numele de John ar deveni personalitatea cunoscută sub numele de Steve, s-ar putea spune că viaţa lui John se va schimba, pentru că nu mai e John, ci acum gândeşte, simte şi acţionează ca Steve.

Iată un alt exemplu. Odată, pe când ţineam o conferinţă în California, în faţa auditoriului m-a abordat o femeie, cu mâinile în şolduri, puternic preocupată şi exclamând cu mânie: "Cum naiba de nu trăiesc în Santa Fe ?"

I-am răspuns, cu calm: "Pentru că persoana care tocmai mi s-a adresat reprezintă personalitatea care trăieşte în Los Angeles. Personalitatea care ar trăi, şi chiar trăieşte deja, în Santa Fe nu arată nici pe departe aşa."

Astfel, dintr-o perspectivă cuantică, această nouă personalitate este locul perfect pe care să se fundamenteze creaţia. Noua identitate nu mai este ancorată

emoţional în situaţi cunoscute de viaţă, care reciclează la nesfârşit aceleaşi condiţii; de aceea, este locul perfect din care să întrevedeţi un nou destin. Motivul pentru care, în trecut, rugăciunile dumneavoastră aproape că nu şi-au aflat răspunsul este că

aţi încercat să afirmaţi o intenţie conştientă pierdut fi nd în emoţii inferioare precum

vină, ruşine, tristeţe, lipsă de valoare, furie sau frică, asociate vechiului sine. Aceste sentimente vă guvernau gândurile şi atitudinea.

Cele 5 procente din mintea care este conştientă luptă împotriva celor 95%

care constituie tandemul subconştient minte-trup. Să gândiţi într-un fel şi să simţiţi într-un alt fel nu poate genera nimic palpabil. Energetic vorbind, acest fapt transmite un semnal mixt către reţeaua invizibilă care orchestrează realitatea. Astfel, dacă

starea dumneavoastră de *a fi* ar fi aceea de vinovăţie - pentru că trupul v-a memorat configuraţia mentală a vinei - atunci probabil că aţi primi ceea ce eraţi: situaţi de vinovăţie care evocă şi mai multe motive ca să vă simţiţi vinovat. Obiectivul dumneavoastră conştient n-ar putea ţine piept felului în care *aţi fi întrupat* acea emoţie memorată.

Transformat în această nouă identitate, totuşi, gândiţi şi simţiţi altfel decât vechea identitate. Vă aflaţi într-o stare mentală şi corporală care transmite acum un semnal complet eliberat de amintirile vechi. Pentru prima dată, lentila minţii se ridică

acum deasupra peisajului prezent, spre un nou orizont. Acum priviţi spre vi tor, nu spre trecut.

Mai simplu spus, o realitate personală nouă nu se poate crea dacă se

întrupează încă vechea personalitate. Trebuie să deveniţi altcineva. Poziţionarea într-o nouă stare de a fi constituie momentul propice creării unui nou destin.

Crearea unui nou destin

În această parte veţi afla cum, în calitate de nouă personalitate, de nouă

stare de a fi, vă creaţi o nouă realitate. Energia pe care aţi eliberat-o anterior din corp constituie, acum, materia primă pentru crearea unui nou vi tor.

Ce vă doriţi, aşadar ? Să vă vindecaţi vreo regiune a corpului sau vreun domeniu al vieţii personale ? Doriţi o relaţie de iubire, o carieră care să vă aducă mai multe satisfacţi , o maşină nouă, plata integrală a ipotecii ? Căutaţi soluţia pentru învingerea unui obstacol din viaţă ? Visaţi să scrieţi o carte, să vă trimiteţi copi i la facultate sau să vă continuaţi chiar dumneavoastră studi le, să escaladaţi un munte, să învăţaţi să pilotaţi, să renunţaţi la vreo dependenţă ? În toate exemplele de mai sus, creierul vă creează automat o imagine a ceea ce doriţi.

De pe platforma unei stări mentale şi corporale superioare, de iubire, bucurie, emancipare şi gratitudine, de energie superioară, coerentă, puteţi vizualiza,

mental, imaginile a ceea ce vreţi să creaţi în noua dumneavoastră viaţă, ca manifestare a acestei noi personalităţi. De aici, modelaţi evenimentele viitoare anume pe care vreţi să le trăiţi, observându-le şi transformându-le în realitate fizică.

Daţi-vă voie şi începeţi să faceţi asocieri libere, fară a le analiza. Imaginile din mintea dumneavoastră sunt tiparele de frecvenţă ale noului destin. Ca observator cuantic, dumneavoastră sunteţi cel care porunciţi materiei să se conformeze intenţiilor.

Cu claritate, puteţi reţine timp de câteva secunde în minte imaginea fiecărei manifestări, eliberând-o apoi în câmpul cuantic, spre a fi realizată de o inteligenţă

superioară.

Exact ca şi observatorul din fizica cuantică, acela care priveşte un electron şi îl reduce dintr-o undă de potenţialităţi, transformându-l

într-un eveniment denumit particulă (manifestarea fizică a materiei), faceţi şi dumneavoastră acelaşi lucru, dar la o scară extinsă. Folosiţi-vă "energia liberă" ca să reduceţi undele de probabilitate şi să le transformaţi într-un eveniment numit "o nouă experienţă de viaţă". Energia vă

este acum întrepătrunsă *(entanglată)* cu realitatea vi toare respectivă şi vă aparţine.

Astfel, sunteţi şi dumneavoastră întreţesut cu aceasta, iar ea vă construieşte destinul.

Nu în ultimul rând, renunţaţi să mai prevedeţi "cum" sau "când" sau "unde"

sau "cu cine". Lăsaţi astfel de detali pe seama unei inteligenţe care este cu mult mai cunoscătoare decât sunteţi dumneavoastră. Şi fiţi sigur că opera dumneavoastră se va manifesta într-un mod pe care îl aşteptaţi cel mai puţin, care vă va surprinde şi nu va lăsa nici urmă de îndoială că la originea ei s-a aflat o forţă superioară. Fiţi încredinţat că evenimentele de viaţă vă vor corespunde intenţiilor conştiente.

Acum vă aflaţi în comunicare reciprocă cu această conştiinţă invizibilă, care arată că v-a observat imitând-o în calitate de creator; vi se adresează direct; demonstrează că vă răspunde. Cum face, de fapt, toate acestea ? Creează şi organizează evenimente de viaţă neobişnuite, adică mesaje directe transmise de inteligenţa cuantică. Acum, aveţi o relaţie cu o conştiinţă supremă, plină de iubire.

Prezentare generală: meditaţie asistată de repetiţie mentală

A venit vremea să reinventaţi un nou sine, trecând într-o nouă stare de a fi care să reflecte noul dumneavoastră ideal. După ce faceţi acest lucru, pregătind de funcţionare o nouă minte şi un nou trup, starea respectivă de *a fi* poate fi exersată în continuare. Eforturile de re-creare a aceleaşi stări cu care v-aţi obişnuit vă vor transforma biologic creierul şi corpul, înainte de materializarea noi experienţe.

Odată transformat într-o nouă fi nţă prin meditaţie, această nouă fi nţă va atrage, ulterior, o nouă personalitate, iar această personalitate nouă, la rându-i, creează o realitate personală nouă. Acesta este punctul în care, de pe poziţia unei energii superioare, vă creaţi

evenimente specifice de viaţă ca observator cuantic al destinului. Deşi concepute spre prezentare în trei părţi, odată încorporate în programul de meditaţie de patru săptămâni (vezi anexa C: *Meditaţie Asistată),* părţile componente se vor contopi într-un tot unitar.

Meditaţia asistată de repetiţie mentală; crearea noului sine

Acum, închideţi ochi , faceţi abstracţie de mediul înconjurător şi abandonaţi-vă procesului de "creare" a modelului conform căruia doriţi să vă trăiţi viaţa. Sarcina dumneavoastră este să treceţi într-o altă stare de a fi. E vremea să vă transformaţi mintea şi să vă formaţi alte moduri de a gândi. Realizând acest lucru, vă veţi recondiţiona emoţional corpul în raport cu altă minte, transmiţând pe căi noi semnale unor gene noi. Gândul se transformă în experienţă şi trăiţi, acum, realitatea viitoare.

Deschideţi-vă inima şi exprimaţi-vă recunoştinţa în avans faţă de trăirea experienţei efective, cu atâta intensitate încât să vă convingeţi corpul să creadă că evenimentul viitor se desfăşoară chiar acum. Alegeţi un potenţial din câmpul cuantic şi trăiţi-l pe deplin. E momentul să vă transformaţi energia, de la o viaţă trăită în emoţiile trecutului la una trăită în emoţiile unui nou viitor. Nu se poate să rămâneţi la sfârşit aceeaşi persoană ca la început.

Aduceţi-vă singur aminte cine veţi fi când deschideţi ochi . Plănuiţi ce veţi face pentru a conştientiza cum veţi fi în noua dumneavoastră realitate. Imaginaţi-vă

noul sine, cum veţi vorbi şi ce vă veţi spune. Gândiţi-vă cum v-aţi simţi în pielea acestui sine ideal. Consideraţi-vă o altă persoană - care face anumite lucruri, gândeşte într-un anume fel şi simte bucurie, inspiraţie, iubire, libertate şi putere de acţiune, recunoştinţă şi forţă. Deveniţi atât de atent la propria dorinţă, încât gândurile către acest ideal nou să se transforme într-o experienţă interioară şi, pe măsură de resimţiţi emoţia asociată experienţei respective, treceţi de la a gândi la a fi. Amintiţi-vă cine şi ce sunteţi cu adevărat în noul dumneavoastră viitor.

Exersarea noului sine

Acum, relaxaţi-vă câteva clipe. Apoi, revedeţi, recreaţi şi exersaţi repetând ceea ce aţi făcut până acum; luaţi-o de la capăt Daţi frâu liber şi vedeţi dacă puteţi face acest lucru în mod repetat şi consecvent. Vă este mai uşor să începeţi să creaţi acest nou ideal decât ultima dată ? Puteţi să-l creaţi din nimic încă o dată ? în mod

natural, ar trebui să puteţi să vă amintiţi cine deveniţi, astfel încât să ştiţi cum să vă

reîntrupaţi idealul după dorinţă. Eforturile dumneavoastră repetate vor consta din exersarea acestui lucru de atâtea ori, încât să "ştiţi cum", pur şi simplu. Când treceţi în această nouă stare de a fi, "memoraţi senzaţia". E un spaţiu minunat.

Crearea unui nou destin

Este momentul acum să poruncim materiei. De pe poziţia acestei stări mentale şi corporale superioare, ce vă doriţi pentru viaţa dumneavoastră din viitor ?

Pe măsură ce dezvăluiţi noul sine, nu uitaţi să treceţi în acea stare mentală şi corporală care vă dă senzaţia de invincibilitate, putere, absolut, inspiraţie şi extremă

bucurie. Lăsaţi să se manifeste imaginile; vizualizaţi-le plin de încredere, cu o cunoaştere care vă contopeşte cu evenimentele sau obiectele respective. Conectaţi-vă

cu viitorul ca şi cum ar fi al dumneavoastră, fără vreo altă preocupare decât sentimentul de aşteptare şi sărbătoare. Daţi-vă frâu liber şi începeţi să faceţi, fără

teamă, asocieri libere. Trageţi-vă puterea de la noul dumneavoastră simţ de sine.

Menţineţi clar în minte, timp de câteva secunde, imaginea fiecărei manifestări şi, pe urmă, lăsaţi-o să treacă în câmpul cuantic ca să fie înfăptuită de o inteligenţă

superioară... apoi, treceţi la următoarea... şi continuaţi... acesta este noul dumneavoastră destin. Îngăduiţi-vă să trăiţi în prezent experienţa acelei realităţi viitoare până vă convingeţi corpul să fie încredinţat că evenimentul este pe punctul de a se petrece. Deschideţi-vă inima şi trăiţi bucuria noi dumneavoastră vieţi, înainte de manifestarea ei efectivă.

Fiţi conştient de faptul că energia vă stă unde vă e concentrată şi atenţia.

Energia pe care aţi eliberat-o anterior din trup s-a transformat în materia primă

pregătită s-o folosiţi în vederea creări unui nou viitor, într-o stare de dumnezeire, măreţie adevărată şi recunoştinţă, creaţi, binecuvântându-vă viaţa cu propria dumneavoastră energie şi fiţi observatorul cuantic al propriului viitor.

Întrepătrundeţi-vă cu noua dumneavoastră realitate. Pe măsură ce vizualizaţi imaginile a ceea ce vreţi să trăiţi în energia acestei noi personalităţi, fiţi conştient că

imaginile respective se vor transforma în planurile de construire a propriului destin. îi ordonaţi materiei să asculte de voinţa dumneavoastră... La sfârşit, abandonaţi, pur şi simplu, şi fiţi convins că viitorul vi se va dezvălui aşa cum vi se potriveşte cel mai bine.

SĂPTĂMÂNA A PATRA

Ghid de meditaţie

Acum că aţi parcurs textul şi aţi ajuns la pasul *7,* sunteţi pregătit să exersaţi meditaţiile săptămâni a patra. În fiecare zi, ascultaţi (sau faceţi din memorie) meditaţia completă din săptămâna a patra.

Ghid de continuare a meditaţiei

În ultimele săptămâni v-aţi străduit să deprindeţi o metodă de meditaţie care să se transforme într-un sprijin de viaţă menit să vă ajute să vă dezvoltaţi şi să vă

creaţi viaţa pe care vi-o doriţi. Noua abilitate a fost folosită totodată şi ca să începeţi să îndepărtaţi un anume aspect al vechiului sine şi să vă lansaţi în crearea unui nou sine şi a unui destin diferit.

Ajunşi în acest punct, mulţi îşi pun întrebări precum cele de mai jos:

-

Cum aş putea să-mi îmbunătăţesc în continuare modul în care efectuez paşii de meditaţie şi abilitatea de a medita ?

-

Din momentul în care stăpânesc procesul, să-l exersez la fel întotdeauna de acum încolo ?

-

Cât timp să mă ocup de acelaşi aspect al sinelui asupra căruia m-am concentrat până acum ?

-

Cum o să-mi dau seama când sunt pregătit să mai curăţ încă o "foaie de ceapă"

?

-

Pe măsură ce avansez cu exerciţiile, cum pot hotărî ce aspect al vechiului sine să-mi aleg pentru a-l transforma în etapa următoare ?

-

Pot folosi acest proces şi pentru transformarea mai multor aspecte în acelaşi timp ?

Un sfat util: în cursul meditaţiei asistate, s-ar putea să descoperiţi că vă

simţiţi atât de bine, încât, în gând sau cu voce tare, să observaţi că rostiţi, în mod firesc, afirmaţi precum: *Sunt bogat. Sunt sănătos, Sunt un geniu,* şi asta pentru că, în

mod foarte real, chiar vă *simţiţi* aşa. Este important să nu analizaţi ceea ce visaţi. În caz contrar, veţi ieşi din tărâmul foarte fertil al modelelor de undă Alfa şi veţi reveni la nişte modele de undă Beta, separându-vă de subconştient. Ceea ce faceţi este să

creaţi un nou sine, fară critică.

Cum internalizaţi acest proces de meditaţie

Dacă veţi continua să exersaţi toţi aceşti paşi în fiecare zi, cei şapte paşi de la început vor începe să vi se pară mai simpli, iar trecerea de la unul la celălalt vi se va părea din ce în ce mai uşoară şi naturală. Ca în cazul oricărui alt lucru deprins vreodată, continuarea meditaţiei zilnice nu va face decât să vă perfecţioneze.

În ceea ce priveşte meditaţia asistată şi tehnicile de inducţie, le-aţi putea considera nişte roţi ajutătoare la bicicletă. Dacă v-au ajutat în cursul învăţări procesului, continuaţi să le ascultaţi atât timp cât simţiţi că vă sunt utile ca să

avansaţi. Dar, din momentul în care v-aţi familiarizat cu procesul într-o atât de mare măsură încât l-aţi internalizat şi simţiţi că audierea instrucţiunilor ajutătoare vă ţine în loc, atunci renunţaţi la ele.

Continuaţi să îndepărtaţi foile, una după alta

Ajustarea periodică a meditaţiilor este firească şi previzibilă pentru că

sunteţi altul decât la început. Dacă perseveraţi cu şedinţele zilnice, starea dumneavoastră de a fi va continua să se dezvolte, iar dumneavoastră veţi recunoaşte, în continuare, aspecte ale vechiului sine pe care doriţi să le schimbaţi.

Numai dumneavoastră aveţi posibilitatea să stabiliţi când şi cât de bine sunteţi pregătit să treceţi mai departe. Şi, aşa cum vă voi prezenta în capitolul care urmează, progresul dumneavoastră nu va depinde doar de meditaţiile susţinute, ci şi de transformarea schimbări înseşi într-o componentă constantă a vieţii de zi cu zi. în general însă, în patru-şase săptămâni de meditaţie asupra unui anumit aspect al

sinelui, veţi obţine suficiente rezultate încât să simţiţi un imbold interior de a mai îndepărta încă o "foaie" de sine.

În consecinţă, aproximativ în fiecare lună, alocaţi-vă un timp pentru autoreflecţie. Căutaţi în propria viaţă feedbackul la .

Cele create şi la felul în care vă descurcaţi. Aţi putea revedea întrebările din partea a III-a, observând dacă la unele dintre ele acum aţi răspunde diferit.

Reevaluaţi felul în care (vă) simţiţi, reflectaţi asupra persoanei care aţi fost până

acum în viaţă şi verificaţi dacă mai aveţi încă atitudinea asupra căreia aţi meditat.

Dacă simţiţi că atitudinea în cauză pare a se fi diminuat, aţi mai observat şi alte emoţii, stări de a fi sau obişnuinţe nedorite care acum par să iasă mai mult în evidenţă ?

Dacă da, o modalitate de a continua ar fi să vă concentraţi asupra acelui aspect al propriei personalităţi şi să reluaţi întregul proces pe care tocmai l-aţi finalizat. O altă posibilitate ar fi să acţionaţi în continuare asupra unei zone şi să vă

ocupaţi, în paralel, de încă una.

Odată stăpânit formatul de bază al meditaţiei, puteţi combina emoţiile de care vă ocupaţi într-un demers mai omogen, abordând simultan mai multe aspecte ale sinelui. în prezent, după mult exerciţiu, eu acţionez asupra întregului meu sine dintr-odată, într-o abordare pe care eu o consider holistică, nonlineară.

Cu siguranţă există elemente ale noului destin pe care doriţi să-l creaţi, care se vor transforma şi acestea. în momentul apariţiei noi relaţii sau oportunităţi profesionale pe care vi le doriţi, nu veţi mai dori să vă opriţi. Şi, foarte frecvent, s-ar putea să optaţi şi pentru o variaţie la meditaţia practicată, doar pentru a mai înviora lucrurile. Bazaţi-vă pe propriile instincte.

Străduiţi-vă să înţelegeţi în profunzime

Dacă încă n-aţi facut-o, vă invit să-mi vizitaţi site-ul, la adresa

www.drjoedispenza.com. Ori de câte ori simţiţi nevoia unui nou suflu de inspiraţie, aici aveţi la dispoziţie o gamă de instrumente şi tehnici practice de reprogramare a propriilor gânduri şi eliminare a obişnuinţelor autodistructive, care să vă dea putere să vă transformaţi din interior. Următorii paşi ar putea consta din următoarele: Citiţi ***Antrenează-ţi creierul !*** , prima mea carte şi tovarăşa celei de faţă, ca să

aprofundaţi cunoştinţele care, după cum ştiţi acum, sunt precursorul experienţei.

Această carte vă va da explicaţii referitoare la structurile cerebrale, vă va învăţa cum se formează conexiunile aferente gândurilor şi emoţiilor şi vă va ajuta să înţelegeţi nu numai cum să vă schimbaţi viaţa, ci şi să vă transformaţi pe dumneavoastră *înşivă* în persoana care aţi vrut dintotdeauna să fiţi.

Participaţi la unul, două sau la toate trei seminarele pe care le ţin în toată

lumea pe temele abordate în cartea de faţă.

Participaţi la cursuri online, care să includă şi sesiuni de întrebări şi răspunsuri.

Extindeţi-vă baza de cunoştinţe cu ajutorul DVD-urilor şi CD-urilor audio prezentate pe site-ul meu.

CAPITOLUL 14

Manifestarea şi transparenţa: cum să vă trăiţi noua realitate Când demonstraţi că v-aţi schimbat, aţi memorat o ordine interioară

superioară oricăror stimuli ai mediului. Înseamnă, de asemenea, să vă menţineţi un nivel superior de energie, conştient în contextul unei noi realităţi, fară să luaţi seama la propriul trup, la mediul din jur şi fară vreun considerent legat de timp. Cum o să fiţi atunci când veţi păşi în noua viaţă ? Evocaţi imaginea noului sine alături de familie, la muncă, împreună cu copi i, la prânzul de mâine. Vă puteţi menţine această versiune modificată a stări mentale ? Dacă vă puteţi trăi viaţa la nivelul aceleiaşi energii pe care aţi folosit-o în actul de creaţie, atunci în universul dumneavoastră trebuie să

apară ceva nou - aşa spune legea. Când comportamentele vă corespund intenţiilor, când între gânduri şi acţiuni există o suprapunere perfectă, când v-aţi transformat efectiv în altcineva, atunci aţi luat-o înaintea timpului. Mediul a încetat să vă mai controleze modul de a gândi şi de a simţi - din contră, felul în care gândiţi şi simţiţi au ajuns să vă controleze mediul. Aceasta este o măreţie pe care aţi purtat-o dintotdeauna înăuntrul dumneavoastră...

Când sinele aparent şi cel adevărat devin unul şi acelaşi, v-aţi eliberat de sclavia propriului trecut. Şi, când toată energia este eliberată, va apărea şi bucuria, care însoţeşte libertatea.

Manifestarea: cum să trăiţi sub forma unui nou sine În momentul în care starea chimică internă vă este atât de ordonată şi coerentă încât starea de *a fi* nu poate fi distorsionată de niciun stimul de mediul incoerent generat de propriul exterior, atunci mintea şi trupul vă funcţionează în armonie. Şi, prin memorarea acestei stări de a fi, care constituie o nouă

personalitate, universul şi realitatea dumneavoastră personală vor începe să reflecte transformările din interior. Când manifestarea dumneavoastră exterioară de sine va fi o reflectare identică a sinelui interior, sunteţi pe calea spre un nou destin.

Sunteţi capabil să perpetuaţi transformarea realizată astfel încât corpul să

nu vă revină la aceeaşi minte ? Dat fi nd faptul că emoţiile sunt stocate în sistemul memoriei subconştiente, vă revine sarcina

menţinerii conştiente a alinierii dintre corp şi noua minte, astfel încât niciun aspect al vieţii din jur să nu vă "înhaţe" şi să vă

tragă înapoi la vechea realitate. Noul sine trebuie memorat şi trăit cu insistenţă în această nouă ipostază de sine, astfel încât să fiţi de neclintit în realitatea prezentă.

Nu uitaţi că, dacă aţi procedat corect, la finalul meditaţiei veţi avansa de la *a gândi* la *a fi.* Odată aflat în această stare de a fi, sunteţi mai înclinat să acţionaţi şi să

gândiţi "identic" cu ceea ce sunteţi.

A "manifesta" ceva înseamnă "a fi acel ceva" în permanenţă

Pe scurt, a manifesta înseamnă a trăi ca şi cum rugăciunile vi s-ar fi îndeplinit deja. Înseamnă să vă bucuraţi de viaţă de la un alt nivel de aşteptări şi cu un alt entuziasm. Înseamnă să vă aduceţi singur aminte că trebuie să vă păstraţi acea stare din minte şi corp în care vă aflaţi în momentul creări noului ideal. Nu se poate crea o nouă personalitate în cursul meditaţiei, pentru ca apoi viaţa să se desfăşoare tot restul zilei conform aceluiaşi sine de dinainte. Ar fi ca şi cum aţi lua un mic dejun cu adevărat sănătos şi pe urmă v-aţi îndopa cu mâncare de la fast-food.

Experienţele cu adevărat noi nu ne pot apărea în viaţă dacă nu ne armonizăm comportamentul cu scopul propus; gândurile şi faptele trebuie să

corespundă. Deciziile luate trebuie să fie consecvente cu noua stare de a fi.

Manifestarea înseamnă aplicarea concretă a celor exersate mental, implicarea corpului şi strunirea acestuia astfel încât să facă tot ce a învăţat mintea.

Iată de ce, pentru a putea vedea apariţia de semnale în propria viaţă, trebuie să trăiţi şi să "fiţi" la nivelul aceleiaşi energii folosite în actul de creaţie. Mai simplu spus, dacă vreţi ca universul să înceapă să vă dea răspunsuri noi şi neaşteptate, energia şi gândirea pe care le manifestaţi în viaţa cotidiană trebuie să

fie identice cu energia şi mintea din timpul meditaţiei, unde vă regăsiţi în calitate de sine ideal. Acesta este momentul în care sunteţi conectat sau vă întrepătrundeţi *(entanglaţi)* în urzeala energiei create într-o dimensiune dincolo de spaţiu şi timp şi atrageţi ineditul în propria viaţă.

Când se aliniază cele două aspecte ale sinelui, "sinele" care trăieşte în "viaţa de acum" este identic cu fiinţa construită în timpul meditaţiei - *trăiţi în prezent în calitate de sine viitor,* exact acela care exista ca potenţial în câmpul cuantic. Atunci când noul sine pe care l-aţi creat în cursul meditaţiei poartă aceeaşi semnătură

electromagnetică ca şi sinele vi tor sub forma căruia trăiţi deja acum, vă contopiţi cu acel nou destin. Când din punct de vedere fizic sunteţi una cu sinele vi tor trăitor în

momentul de acum, cel la care aţi visat, veţi trăi rodnicia unei noi realităţi. Iar ordinea superioară vă va trimite un răspuns.

Primiţi feedbackul cu entuziasm

Experienţa trăită a răspunsului este rezultatul realizării echivalenţei dintre starea de a fi/energia procesului creativ cu starea de a fi/ energia procesului de manifestare. Înseamnă să *fiţi* fi nţa inventată în cadrul acestui plan anume de manifestare. Realitatea fizică a prezentului trebuie trăită în cadrul temporal respectiv. Astfel, dacă perpetuaţi pe tot parcursul zilei această stare mentală şi corporală modificată, în viaţa dumneavoastră trebuie neapărat să apară altceva.

Şi ce fel de feedback ar trebui să începeţi să observaţi ? Aşteptaţi-vă la sincronicităţi, oportunităţi, coincidenţe, flux, transformări realizate lesne, o îmbunătăţire a stări de sănătate, manifestarea unor intuiţii, revelaţi , experienţe de natură mistică şi crearea de noi legături, doar ca să enumerăm câteva dintre ele.

Feedbackul primit vă va inspira apoi să vă continuaţi exerciţiul.

Atunci când feedbackul extern apare ca rezultat al eforturilor dumneavoastră interioare, veţi corela în mod firesc cele lucrate în interiorul dumneavoastră cu orice vi se întâmplă în exterior. Acesta este un moment cu totul inedit în şi prin sine, care aduce, în esenţă, dovada că acum trăiţi sub semnul legii cuantice. Faptul că feedbackul pe care îl trăiţi constituie rezultatul direct al acţiuni interne a minţii şi emoţiilor dumneavoastră vă va ului.

În momentul în care stabiliţi o corelaţie între ceea ce aţi realizat la nivelul universului implicit şi manifestările explicite, veţi fi atent la cele efectuate anterior pentru producerea acestui efect, vi le veţi aminti şi le veţi face din nou. Şi atunci când veţi putea stabili o conexiune între universul dumneavoastră interior şi efectele apărute în lumea din jur, veţi ajunge în situaţia de a fi "cauza unui efect" mai degrabă

decât să trăiţi după legile cauză-efect. Acum sunteţi creator de realitate.

Vă propun un test: puteţi fi în lumea din jur aceeaşi persoană cu cea care eraţi în interior, în timpul meditaţiei ? Vă puteţi depăşi mediul actual, care este asociat cu personalitatea, amintirile şi asocieri dumneavoastră anterioare? Sunteţi capabil să nu mai reacţionaţi ca de obicei la aceleaşi situaţi ? V-aţi condiţionat corpul şi v-aţi modelat mintea s-o ia înaintea realităţii de faţă ?

Acesta este motivul pentru care trebuie să meditaţi. Ca să deveniţi altcineva în propria viaţă.

Introduceţi configuraţia noului sine în ecuaţia propriei vieţi

Amintiţi-vă că, în cursul zilei, vă veţi menţine energia în virtutea sinelui celui nou. Aici trebuie să vă îndemnaţi să rămâneţi conştient în diferite momente ale perioadei de veghe. Vă puteţi stimula să plasaţi bileţele de conştientizare pe panoul propriei vieţi.

Spre exemplu:

Vreau să mulţumesc pentru multele binecuvântări din propria viaţă când îmi fac duşul de dimineaţă. Trebuie să nu mă abat de la drumul cunoscut când sunt în maşină, spre muncă, ca să fiu vesel toată ziua. Cum mă voi manifesta în calitatea mea de nou sine ideal când voi da cu ochi de şeful ? Să nu uit la masa de prânz să-mi aduc o clipă aminte cine vreau să fiu. Când mă întâlnesc cu copi i diseară, am de gând să fiu plin de mărinimie şi de energie, ca să intrăm cu adevărat în legătură. Vreau să-mi rezerv un minut înainte de culcare pentru a-mi aminti cine sunt eu acum.

Întrebări pentru finalul zilei

Aceste întrebări constituie o modalitate simplă de a trece în revistă

manifestările noului sine la sfârşitul zilei:

-

Cum m-am descurcat astăzi ?

-

Când m-am abătut de la starea de graţie şi de ce ?

-

La ce anume am reacţionat şi unde ?

-

Când am devenit "inconştient" ?

-

Cum pot proceda mai bine când se întâmplă data vi toare ?

Înainte de culcare, poate e o idee bună să reflectaţi unde anume în ziua respectivă aţi pierdut din vedere noul ideal. Din momentul în care puteţi vizualiza circumstanţele evidente din viaţă care v-au făcut să vă uitaţi scopul, puneţi-vă

următoarele întrebări simple: *Dacă apare din nou o astfel de situaţie, cum altfel aş*

proceda ? şi *Ce informaţie sau concepţie filosofică aş putea aplica într-o astfel de situaţie dacă s-ar repeta ?*

Din momentul în care găsiţi un răspuns convingător şi reflectaţi puţin asupra lui, veţi exersa un nou element care împlineşte o altă faţetă a sinelui. Vă veţi plasa în creier noua reţea neurală ca să vă pregătească pentru evenimentul dorit într-un moment vi tor. Un astfel de demers minor vă va sprijini să îmbunătăţiţi şi să

perfecţionaţi modelul versiuni noi şi superioare de sine, pe care s-o puteţi adăuga pe urmă la meditaţia zilnică de dimineaţă sau seară.

Transparenţa: trecerea de la interior la exterior Atunci când sinele aparent este identic cu cel real, când gândurile şi sentimentele adevărate se reflectă în exterior, înseamnă că aţi realizat transparenţă.

Ajuns în această stare, viaţa şi mintea dumneavoastră vor avea acelaşi semnificant.

Aceasta este relaţia finală dintre *dumneavoastră* şi totalitatea creaţi lor dumneavoastră, concluzia că viaţa vă reflectă mintea în toate domeni le.

Dumneavoastră vă sunteţi propria viaţă, iar viaţa dumneavoastră o reflectare a propriului sine. Dacă, aşa cum sugerează preceptele fizicii cuantice, mediul este o prelungire a minţii, acesta este momentul în care viaţa vi se reorganizează ca să vă

reflecte mintea nou creată.

Transparenţa este o stare de adevărată capacitare, în care aţi realizat (aţi conferit realitate) visului de transformare personală.

Aţi câştigat înţelepciune din experienţă, aţi devenit superior mediului şi vechi dumneavoastră realităţi. Reducerea ca număr a judecăţilor analitice sau critice este semnul încărcat cu semnificaţii al atingerii statutului de transparenţă. Nu veţi mai căuta să gândiţi astfel, pentru că v-ar îndepărta de starea în care aţi ajuns. Dat fi nd faptul că realizarea transparenţei este însoţită de o stare de bucurie, un nivel superior de energie şi libertate de expresie, orice gând asociat cu un impuls egoist v-ar afecta superioritatea sentimentului resimţit.

Va veni o clipă...

În momentul în care viaţa începe să vi se desfăşoare prilejuindu-vă noi şi minunate evenimente, va sosi o clipă în care veţi încerca un sentiment de veneraţie, uimire şi acuitate extraordinară, atunci când vă veţi da seama că nu altceva, ci numai propria minte se află la originea lor. În starea dumneavoastră de extaz, veţi privi înapoi din noua perspectivă la întreaga dumneavoastră viaţă şi nu veţi mai vrea să

schimbaţi nimic. Nu veţi regreta nicio acţiune şi nu nici nu veţi simţi jenă, indiferent de ce vi s-ar fi întâmplat, pentru că, în acest moment de manifestare, veţi găsi un sens în toate. Veţi vedea cum trecutul însuşi v-a adus în această sublimă stare.

Ca urmare a propriilor străduinţe, conştientul inteligenţei superioare a început să vă fie propriul conştient, iar natura acestuia vă devine propria natură. Vă

apropiaţi, în mod firesc, de divin. Iată cum sunteţi cu adevărat; aceasta este starea dumneavoastră naturală de a fi.

Tot aşa, pe măsură ce invizibilul dătător de viaţă începe să vă curgă prin vene, vă veţi simţi mai în apele dumneavoastră decât v-aţi simţit de mult timp încoace. Acesta este însuşi centrul din care traumele care vă produseseră cicatricile emoţionale porniseră atacul asupra adevăratei personalităţi. Aţi devenit mai complicat, mai polarizat, mai divizat, mai inconsecvent şi mai previzibil. Când dememoraţi emoţiile de supravieţuire care diminuează în mod normal frecvenţa minţii şi a corpului, sunteţi înălţat spre o manifestare electromagnetică superioară şi începeţi să fiţi activat de o frecvenţă mai înaltă. Şi vă eliberaţi, desferecând porţile, ca să faceţi loc unei forţe ce vă va cuceri sinele.

În cele din urmă, deveniţi totuna - forţa este în dumneavoastră, iar dumneavoastră sunteţi forţa. Simţiţi o energie coerentă numită iubire. Acest *dinăuntru* este cel care se manifestă apoi ca stare necondiţionată.

Odată cu descoperirea fântâni conştientului şi sorbind din izvorul acesteia, s-ar putea să trăiţi experienţa unui adevărat paradox. Este

foarte posibil să fiţi atât de copleşit de un asemenea sentiment de plenitudine, încât să vă fie greu să vă mai doriţi ceva. Pentru mine, această dihotomie a fost o veritabilă descoperire.

Necesităţile şi dorinţele îşi au originea în lipsă - simţim lipsa unui lucru, a unei persoane, a unui loc sau a unui moment. Aflat în reală conexiune cu această

conştientizare, au fost clipe pentru mine în care mi-a fost greu să mă gândesc la orice altceva, pentru că mă simţeam atât de bine. Mă simţeam atât de împlinit, încât niciun gând care m-ar fi îndepărtat de la această stare n-ar fi meritat să mă facă să

părăsesc acel loc.

Paradoxul constă în faptul că, odată ajuns în acest spaţiu de creaţie, nu mai *aveţi nevoie* de nimic, din cauză că lipsa şi golul de pe a căror platformă resimţiseră ţi acele dorinţe au fost eliminate, fiind înlocuite de un sentiment de plenitudine, în consecinţă, tot ce vă doriţi este să mai zăboviţi înconjurat de acest sentiment de echilibru, iubire şi coerenţă.

Acesta, mi se pare mie, este primul pas către adevărata iubire necondiţionată. Sentimentul de iubire şi veneraţie în faţa vieţii, fară a simţi nevoie de nimic altceva din afară înseamnă libertate. Nu mai este vorba de ataşamentul de elemente exterioare şi este un sentiment atât de coerent, încât atitudinea de

reprobare a unor acte sau persoane sau reacţia emoţională în faţa vieţii şi ieşirea din această stare înseamnă compromiterea sinelui. Acesta este momentul în care conştiinţa superioară la care suntem cu toţii conectaţi începe să se deplaseze *afară*

din noi, iar noi începem că exprimăm acest lucru *prin* noi. Trecem de la uman la divin.

îi semănăm mai mult. Devenim mai iubitori, mai atenţi, mai puternici, mai generoşi şi mai sănătoşi. Aceasta îi este mintea.

Totodată, începe să se mai petreacă un alt lucru uimitor: când vă aflaţi într-o stare înălţătoare şi plină de bucurie, vă simţiţi atât de minunat, încât doriţi să

împărtăşiţi cuiva sentimentul pe care îl trăiţi. Şi cum se împărtăşesc astfel de sentimente înălţătoare ? Se oferă daruri. Vă gândiţi: *Mă simt atât de minunat şi înălţat, încât vreau să te simţi şi tu la fel Aşa că îţi ofer un dar.* Şi veţi începe să daţi, ca şi ceilalţi să se poată bucura de darul pe care îl exprimaţi din interior. Sunteţi lipsit de egoism. Imaginaţi-vă o astfel de existenţă.

Totuşi, dacă puteţi modela o nouă realitate de pe platforma acestei ordini interioare de plenitudine, trebuie să ştiţi că veţi crea din interiorul unei stări de a fi cu conştiinţa că nu mai este separată de dorinţa dumneavoastră, oricare ar fi aceea.

Sunteţi în absolută unitate cu propria creaţie. Şi, dacă vă puteţi strecura în ea în mod firesc şi lesne, uitând de tot ce v-a legat de vechiul sine, veţi trăi o asemenea senzaţie de exuberanţă, încât veţi începe să vă daţi seama că rodul creativ asupra căruia vă

concentraţi vă aparţine. Veţi avea aceeaşi senzaţie ca atunci când nimeriţi mingea de tenis în punctul optim sau reuşiţi o parcare laterală fară oglindă retrovizoare la câţiva centimetri de bordură. Simţiţi că aşa e bine. Pur şi simplu simţiţi.

În final, vreau să vă arăt cum îmi închei eu meditaţia şi să vă ofer acest final ca pe o sugestie:

Acum închide ochi . Fii conştient că există o inteligenţă în tine şi peste tot în jur. Nu uita că e reală. Gândeşte-te că această conştiinţă te observă şi ia act de ce-ţi propui. Adu-ţi aminte că este un creator care există dincolo de spaţiu şi timp.

În călătoria ta dincolo de nevoile corpului şi de nuanţele minţii sinelui, ai reuşit să ajungi la acest ultim pas. Aşa că, dacă această conştiinţă este efectiv reală şi există, cere un semn prin care să-ţi confirme că ai intrat în legătură cu ea. Spune-i creatorului: "Dacă ţi-am imitat astăzi în vreun fel capacităţile de creator, trimite-mi un semn în lumea mea prin care să-mi răspunzi şi să-mi dai de veste că îmi observi străduni le. Şi fă acest lucru aşa cum mă aştept mai puţin, dă-mi un răspuns care să

mă trezească din acest vis şi să spulbere orice îndoială că tu eşti cel care l-a trimis, astfel încât să fiu inspirat să fac şi mâine acelaşi lucru.

Trebuie să vă amintesc ce afirmam în capitolul referitor la câmpul

cuantic: dacă primiţi feedback într-un mod la care v-aţi **fi** putut aştepta sau pe care l-aţi **fi** putut prevedea, atunci nu e nicio noutate. Rezistaţi tentaţiei de a investi cu caracter de noutate şi imprevizibilitate ceea ce, în adâncul sufletului, ştiţi că nu e decât ceva obişnuit. În noua dumneavoastră existenţă, trebuie să simţiţi fiorul surprizei şi, într-un fel, să fiţi luat pe nepregătite - nu de ceea ce vi se întâmplă, ci de cum s-au aranjat lucrurile.

Când sunteţi surprins, vă treziţi din vis, iar noutatea celor petrecute, indiferent de ce natură sunt, este atât de palpitantă încât vă acaparează întreaga atenţie. Sunteţi înălţat şi transportat din paleta normală de sentimente. "Să spulbere orice urmă de îndoială" înseamnă că trebuie să fie atât de straşnic şi original încât să

vă facă să vă daţi seama că tot ceea ce faceţi funcţionează efectiv. Vă doriţi să ştiţi că

acest eveniment neobişnuit vine de la această conşti nţă superioară şi că nu poate **fi** nimic altceva.

Experienţa supremă

Acum beneficiaţi de o relaţie cu inteligenţa superioară, pentru că aceasta vă

răspunde şi numai dumneavoastră ştiţi că toate acţiunile întreprinse în interior se răsfrâng "în afară".

Din momentul în care sunteţi conştient de acest lucru, ar trebui să vă simţiţi inspirat să repetaţi experienţa încă o dată şi a doua zi. În esenţă, acum aveţi posibilitatea să folosiţi emoţia noi experienţe ca energie proaspătă cu care să vă

creaţi următorul rezultat. începeţi să semănaţi cu un om de ştiinţă sau cu un explorator, care face experimente cu propria viaţă şi-şi măsoară rezultatele obţinute prin propriile eforturi.

Scopul nostru pe pământ nu este să fim buni, să-l mulţumim pe Dumnezeu, să fim frumoşi, populari sau să reuşim în viaţă, ci, mai curând, să îndepărtăm măştile şi faţadele care se aşază de-a curmezişul fluxului acestei inteligenţe şi să exprimăm această inteligenţă superioară *prin* noi înşine. Să fim capacităţi de propriile eforturi creative şi să adresăm întrebări care să ne conducă, în mod inevitabil, către un destin mai generos. În loc să ne aşteptăm la cele mai nefericite situaţii posibile, să anticipăm miraculosul şi să trăim ca şi cum forţa aceasta ne-ar favoriza. Dacă ne gândim la

neobişnuit, dacă ne contemplăm realizările obţinute prin folosirea acestei forţe nevăzute şi ne deschidem mintea ca să întâmpinăm potenţialităţi mai mari, toate acestea ne vor provoca să evoluăm şi să îngăduim din ce în ce mai mult acestei forţe să ne pătrundă.

De pildă, vindecarea noastră autentică ar trebui să ne facă, în mod firesc, să

ne punem nişte întrebări mai evoluate, de genul: *Pot oare vindeca pe altcineva cu o simplă atingere ? Şi dacă reuşesc aşa cevay e posibil să salvez o persoană dragă, de la distanţă ?* Iar din momentul în care stăpânim această putere pentru că am determinat o transformare a materiei fizice la persoana respectivă, s-ar putea să ne punem următoarea întrebare: *Pot crea ceva din nimic ?*

Cât de departe putem merge ? E o aventură fară sfârşit. Singura noastră

limită o constituie întrebările pe care ni le punem, cunoştinţele pe care le acumulăm şi capacitatea noastră de a ne păstra mintea şi inima deschise.

POSTFAŢĂ

A locui în propriul sine

Unul dintre cele mai mari neadevăruri pe care am ajuns să-l credem despre noi înşine şi adevărata noastră natură este acela că nu suntem altceva decât alcătuiri fizice, definite de o realitate materială, lipsite de dimensiune şi energie vitală şi independente de Dumnezeu, care, bănuiesc că ştiţi deja, este în noi şi peste tot în jur.

Ascunderea în continuare a adevărului referitor la identitatea noastră reală nu numai că ne afundă în sclavie, dar şi afirmă, totodată, că suntem fiinţe limitate, cu viaţă

liniară lipsită de sens adevărat.

Postulatul conform căruia nu există tărâmuri şi viaţă dincolo de lumea noastră fizică şi că nu avem control asupra propriului destin nu este un "adevăr"

demn de crezare. Îmi doresc să vă fi oferit puterea şi capacitatea - prin puţinul de cunoaştere conţinut în această carte - să vedeţi cine sunteţi cu adevărat.

Sunteţi o fiinţă multifuncţională care îşi creează propria realitate. Menirea întregului efort care stă în spatele acestei cărţi a fost să vă ajute să acceptaţi această

idee, care să vă devină lege şi nouă credinţă. Aplicarea conceptelor din lucrarea de faţă înseamnă că va trebui să vă risipiţi obiceiurile şi apoi să vă creaţi altele noi.

Atunci când vă lepădaţi cu totul de viaţa sau de mintea veche, obişnuită, şi porniţi să vă creaţi alta nouă, există un moment între cele două lumi care e văduvit de orice lucru familiar, iar cei mai mulţi dau năvală din acest vid înapoi către ceea ce le-a fost familiar. Acest domeniu de incertitudine - necunoscutul - este pământul roditor pe care-l recunosc non-conformiştii, mistici şi sfinţii.

Viaţa pe tărâmul imprevizibilului înseamnă întruparea tuturor potenţialităţilor în acelaşi timp. Vă puteţi găsi un locşor în acest gol ? Dacă da, sunteţi în miezul unei mari forţe creatoare, şi anume aceea că *sunteţi.*

Transformarea din punct de vedere biologic, energetic, fizic, emoţional, chimic, neurologic şi genetic şi renunţarea la viaţa trăită

prin afirmarea inconştientă a faptului că lupta, concurenţa, succesul, celebritatea, frumuseţea fizică, sexualitatea, avuţiile şi puterea sunt Alfa şi Omega ale întregii existenţe a omului constituie momentul în care rupem lanţurile comunului. Mă tem că această aşa-numită reţetă a reuşitei supreme în viaţă este cea din cauza căreia căutăm în continuare răspunsurile

şi fericirea în afara noastră înşine, când de fapt răspunsurile adevărate şi bucuria autentică s-au aflat dintotdeauna înăuntru.

Aşa că unde şi cum ne găsim sinele adevărat ? Creăm o mască modelată de asocieri cu mediul exterior, care să perpetueze minciuna ? Sau ne identificăm cu ceva din interiorul nostru, înzestrat cu tot atâta realitate ca oricare alt lucru din exterior, şi creăm o identitate unică, ce dispune de conştient şi de o minte pe care să le putem imita ?

Aşa este - tocmai această resursă infinită de informaţi şi inteligenţă, personală şi universală, este cea intrinsecă tuturor fi nţelor umane. Este vorba despre o conştiinţă energetică plină de o asemenea coerenţă încât, când se mişcă prin noi, singurul nume pe care putem să i-l dăm nu e altul decât iubire. Când se deschide poarta, frecvenţa acestei conştiinţe poartă o asemenea informaţie vitală, încât ne transformă din interior. Aceasta este o experienţă căreia m-am deprins cu smerenie să-i dedic viaţa.

Sper din tot sufletul că sunteţi conştient că aveţi întotdeauna acces la ea, dacă doriţi. Dar, dacă vă trăiţi viaţa dintr-o perspectivă materialistă, atunci veţi avea de luptat ca să-i acceptaţi existenţa. De ce ? Păi, realişti definesc de obicei realitatea cu ajutorul simţurilor şi, dacă n-o pot vedea, gusta, mirosi, atinge sau auzi, atunci nu există, nu ? Această dualitate este o modalitate perfectă de a-i ţine pe oameni rătăciţi în propria iluzie. Ţineţi-le numai atenţia concentrată asupra realităţi exterioare, fie ea plăcută, fie haotică, şi li se va părea prea dificil să pătrundă în interior.

Atenţia vă este acolo unde vă este şi energia. Plasaţi-vă întreaga atenţie asupra universului exterior, material, şi atât veţi investi în realitate. Dimpotrivă, ordonaţi-i să dezvăluie un aspect mai profund al sinelui şi energia dumneavoastră va amplifica realitatea respectivă. Ca fiinţe umane, dispuneţi de libertatea de a vă

direcţiona conştientul asupra oricărui lucru. Dezvoltarea capacităţii de gestionare şi utilizare corespunzătoare a acestei abundente de forţă este un dar. Realitate va deveni orice obiect de reflecţie pe care îl conştientizaţi.

Dacă încetaţi să mai credeţi că gândul este real, veţi recădea în materialism şi vă veţi curma demersul. Nu veţi face altceva decât să selectaţi, pur şi simplu, vreo dependenţă emoţională sau vreun obicei de gratificare imediată şi pe urmă vă veţi convinge să renunţaţi la posibil.

Iată unde se ascunde dilema: realitatea vi toare pe care o creăm în propria minte nu ne transmite încă feedback senzorial şi, conform modelului cuantic, simţurile trebuie să fie ultimele care să perceapă experienţa creată. Din acest motiv, mulţi dintre noi transformă din nou materialismul în lege şi revin la starea de inconştienţă.

Vreau să vă amintesc că toate lucrurile materiale izvorăsc din câmpul invizibil al imaterialului, dincolo de spaţiu şi timp. Mai simplu spus, dacă plantezi seminţe pe acest tărâm, vei vedea că dau roade mai târziu. Dacă puteţi trăi cu atâta plenitudine un vis în minte şi emoţie, în universul interior al potenţialităţilor, atunci visul vi s-a înfăptuit deja. Aşa că abandonaţi pur şi simplu; visul va înmuguri în viaţa exterioară. Aceasta este legea.

Aici însă rezidă cea mai dificilă parte a întregului proces: *să vă faceţi sau să*

vă rezervaţi timp ca preţiosul sine să purceadă efectiv la înfăptuire.

În aceasta constă totul. Suntem creatori divini. E ceea ce facem când suntem inspiraţi şi aplecaţi către cunoaştere. Dar şi dumneavoastră şi eu suntem în acelaşi timp creaturi ale rutinei. Ne facem o obişnuinţă din orice. Suntem înzestraţi cu trei creieri care ne permit să evoluăm de la *cunoaştere* la *experienţă* şi apoi la *înţelepciune.* Ca să conferim caracter implicit oricărui lucru pe care îl învăţăm prin repetarea experienţei, putem deprinde corpul să se transforme în minte - astfel definim noi obişnuinţa.

Problema constă în faptul că ne-am făcut obişnuinţe care ne limitează

adevărata măreţie. Emoţiile de supravieţuire, cu un potenţial de

dependenţă atât de accentuat, ne fac să trăim limitat, să ne simţim separaţi de Izvor şi să uităm că

suntem creatori. De fapt, stările mentale corespunzătoare stresului sunt motivele reale pentru care suntem controlaţi de emoţie, trăim conform unui numitor inferior de energie şi suntem sclavi unui ansamblu de convingeri care-şi au rădăcinile în frică.

Aceste aşa-numite stări psihologice normale au fost acceptate de majoritatea oamenilor ca fi nd cele fireşti şi împărtăşite de majoritatea lumi . Dar, de fapt, acestea sunt adevăratele "stări alterate" de conştiinţă.

În consecinţă, vreau să subliniez că anxietatea, deprimarea, frustrarea, furia, vina, durerea, grija şi tristeţea - emoţiile pe care miliarde de oameni le exprimă de regulă - constituie motivul pentru care lumea în general duce un trai dezechilibrat şi denaturat faţă de adevăratul sine. Şi poate că presupusele stări alterate de conştiinţă

realizate în cadrul meditaţiei în clipe cu adevărat mistice sunt, de fapt, stări

"naturale" de conştiinţă ale omului, pe care ar trebui să ne străduim să le trăim în mod obişnuit. Acesta este adevărul pe care îl accept eu.

A venit timpul să ne trezim şi să fim exemplul viu al adevărului. Nu este suficient să adoptăm aceste concepţii; este momentul să le transpunem în viaţă, să le manifestăm şi să fim "cauza" în toate domeni le propriei vieţi. Atunci când şi dumneavoastră, şi eu vom "întrupa" astfel de idealuri de adevăr, transformându-le în obişnuinţă, ele vor deveni parte implicită din noi.

Fiindcă suntem echipaţi cu circuite de creare a obişnuinţelor, de ce să nu încercăm să facem din nobleţe, compasiune, geniu, nevinovăţie, autodeterminare, iubire, luciditate, generozitate, vindecare, manifestare cuantică şi divinitate noile noastre obişnuinţe ? Să îndepărtăm straturile de emoţii personale pe care am hotărât să le memorăm ca fiind propria identitate, să ne scuturăm de limitările egoiste pe care le-am investit cu atâta putere, să abandonăm convingeri şi percepţii false referitoare la natura realităţi şi a sinelui, să ne depăşim deprinderile neurologice care definesc trăsături distructive ce ne subminează în mod repetat evoluţia şi să

renunţăm la acele atitudini care ne-au împiedicat să vedem cine

suntem cu adevărat... toate acestea sunt etape ale demersului de descoperire a adevăratului sine.

Există un aspect al sinelui care constă într-o fiinţă plină de bunăvoinţă şi care ne aşteaptă dincolo de toate vălurile. Acesta e sinele în ipostaza sa lipsită de ameninţare, când nu se teme de pierdere, când nu încearcă să-i mulţumească pe toţi cei din jur, când nu aleargă după succes şi nu dă din coate să ajungă cu orice preţ în vârf, când nu regretă trecutul sau când nu se simte inferior, fară speranţă ori nesătul, şi asta doar ca să enumerăm câteva. Când depăşim şi îndepărtăm orice s-ar afla în calea puterii noastre infinite şi a sinelui, facem o faptă nobilă nu numai pentru noi înşine, ci şi pentru întreaga omenire.

Prin urmare, cea mai mare obişnuinţă de care v-aţi putea dezvăţa vreodată

este aceea de a fi dumneavoastră înşivă, iar cea mai mare obişnuinţă pe care v-aţi putea-o vreodată crea este aceea de a exprima divinul prin dumneavoastră înşivă.

Aceasta înseamnă să locuiţi în adevărata dumneavoastră natură şi identitate. Aceasta înseamnă să *locuiţi în propriul sine.*

ANEXA A

Inducţia "Părţile corpului"

(Săptămâna întâi)

Minunat.. Acum...

Eşti conştient de locul... pe care îl ocupă buzele tale în spaţiu...

Simţi... densitatea buzelor tale în spaţiu…

Notă: în inducţia Părţile corpului, există un motiv pentru care folosesc în mod repetat cuvântul spaţiu, şi anume: conform monitorizări EEG realizate în timp ce cursanţii erau dirijaţi prin meditaţia asistată, subiecţii treceau în starea de undă

cerebrală Alfa când erau sprjiniţi să conştientizeze spaţiul pe care îl ocupă corpul lor în spaţiu şi volumul ocupat de spaţiul respectiv în spaţiu. Formulările şi instrucţiunile respective produceau diferenţe funcţionale imediat observabile în modelele de undă

cerebrală ale subiecţilor. Vezi: Fehmi, Les şi Robbins, Jim, The Open-Focus Brain Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body, Trumpeter Books, Boston, 2007.

Eşti conştient de locul... pe care îl ocupă maxilarul tău în spaţiu...

Sesizezi densitatea maxilarului tău în spaţiu...

Acum... încearcă să simţi spaţiul... pe care... obrajii tăi... îl ocupă în spaţiu...

Simte... densitatea spaţiului... ocupat de obrajii tăi... încearcă să

conştientizezi spaţiul... pe care nasul tău... îl ocupă... în spaţiu...

Simte... densitatea nasului tău... în spaţiul din jur... Acum... încearcă să

simţi... spaţiul... din jurul ochilor tăi... Simte densitatea ochilor tăi... în spaţiu...

Simte... locul... pe care... fruntea ta... îl ocupă în spaţiu... neîntrerupt... până la tâmple... Simte... densitatea... frunţii tale... în spaţiu... Simţi spaţiul... pe care întreaga ta faţă... îl ocupă... în spaţiu...

Simte... densitatea feţei tale... în spaţiu... Conştientizează spaţiul... pe care urechile... îl ocupă în spaţiu...

Simte... densitatea urechilor tale... în spaţiu... Simte spaţiul... din jurul capului tău... Densitatea întregului cap... în spaţiu... Coboară acum... încet... simte spaţiul din jurul gâtului... Conştientizează... densitatea spaţiului... coboară de-a lun-gul gâtului tău...

Continuă... acum, devii conştient de spaţiul existent în jurul umerilor tăi...

Simţi densitatea acestui spaţiu... îţi cuprinde umeri ... Densitatea spaţiului ocupat de umeri... braţe... până la coate... îţi simţi antebraţele grele... încheieturile...

palmele grele...

Concentrează-ţi atenţia asupra... greutăţii spaţiului... în care se află

membrele superioare în... în spaţiu... Poţi simţi locul... pe care îl ocupă toracele tău...

în spaţiu ?... Poţi simţi că toracele tău este... în spaţiu? Simte densitatea pieptului...

coastelor... neîntrerupt... densitatea spatelui... omoplaţilor... spaţiul ocupat de inimă... de plămâni... Simţi volumul de spaţiu... în care se află întregul bust...

Minunat... încearcă să simţi volumul de spaţiu... ocupat de întregul...

mijloc... în spaţiu...

Abdomenul... până la părţile laterale... coastele inferioare... neîntrerupt...

până la şale... spre partea de jos a coloanei vertebrale...

Simţi densitatea mijlocului tău... în spaţiu... Continuă... acum încerci să simţi perimetrul de spaţiu... în care se află extremităţile inferioare... în totalitatea lor... în spaţiu...

De la fese... până la vintre... coapse... densitatea spaţiului ocupat de genunchi... greutatea gambelor şi a călcâielor... neîntrerupt... până la glezne... şi picioare... în jos... până la degete... neîntrerupt... până la

vârfuri... încearcă să simţi...

densitatea spaţiului... în care se află membrele inferioare... în totalitatea lor... în spaţiu... Continuă... simţi spaţiul... din jurul corpului... Concentrează-ţi atenţia asupra... volumului... pe care spaţiul din jurul corpului... îl ocupă în spaţiu... şi simte spaţiul. .. pe care pe care spaţiul... în spaţiu... Continuă... să simţi spaţiul... pe care întreaga încăpere... îl ocupă în spaţiu...

Simţi... volumul... pe care îl ocupă camera... în spaţiu? Simte spaţiul... pe care tot spaţiul îl ocupă... în spaţiu... Şi densitatea spaţiului... pe care spaţiul însuşi... îl ocupă...

ANEXA B

Inducţia "Scufundarea treptată în apă"

(Săptămâna întâi)

obiectivul acestei inducţii hipnotice este abandonul complet în propriul corp: lăsaţi-vă ţesuturile să se relaxeze în apa caldă şi îngăduiţi-vă să vă lăsaţi în voia acestui lichid. Recomandarea mea este să vă aşezaţi pe un scaun, cu tălpile lipite de podea şi cu mâinile odihnindu-se pe genunchi.

Închipuie-ţi o apă călduţă care începe să se ridice în cameră... mai întâi, pe măsură ce-ţi cuprinde laba piciorului şi gleznele, simte cum îţi încălzeşte picioarele scufundate în apă...

Acum, îngăduie apei să urce şi mai sus, să treacă de tibii şi de gambe, până

sub genunchi; simţi greutatea picioarelor... de sub genunchi şi până la gambe...

scufundate sub apă... Permite-ţi să te relaxezi, în timp ce apa îţi ajunge la genunchi. ..

se ridică şi trece de coapse... şi, cum îţi înconjoară coapsele, simte-ţi mâinile scufundate în această apă caldă... simte-i căldura... cum îţi acoperă încheieturile şi antebraţele...

Acum e momentul să conştientizezi cum apa liniştitoare îţi înconjoară fesele, vintrele şi interiorul coapselor...

Pe măsură ce apa se ridică şi-ţi ajunge la talie, simte-o cum îţi acoperă

antebraţele şi coatele...

Cum continuă să ţi se ridice spre plexul solar, observă cum înaintează şi-ţi acoperă pe jumătate braţele...

Fii atent acum la greutatea propriului corp, scufundat până la coaste în lichidul cald şi simte cum îţi acoperă braţele...

Acum... lasă apa să-ţi înconjoare pieptul şi să urce spre omoplaţi...

Pe măsură ce apa se ridică peste tot şi-ţi ajunge la gât, dă-i voie să-ţi

acopere umerii... de la gât în jos, fii atent la greutatea şi densitatea propriului corp, scufundat în lichidul cald din jur...

Acum, pe măsură ce apa urcă şi trece de gât, concentrează-te asupra senzaţiei gâtului sub apă, până la bărbie... îngăduie-i apei liniştitoare să se ridice până la buze şi de jur-împrejurul cefei... las-o să le acopere şi... în timp ce trece de buza superioară şi de nas, relaxează-te şi abando-nează-te în voia ei, astfel încât să îi simţi căldura atunci când ajunge sub ochi... las-o să ajungă exact sub ochi... Las-o să

se ridice deasupra ochilor şi conştientizează senzaţia scufundări întregului corp, de la ochi în jos, în lichidul cald. Simte cum se ridică spre frunte... spre creştet şi, pe măsură

ce-ţi acoperă, treptat, capul, las-o să îţi treacă peste cap...

Şi, acum, abandonează-te în voia acestei ape calde, relaxante şi îngăduie-ţi să-ţi simţi corpul în imponderabilitatea sa... în braţele apei. Lasă-ţi corpul să-şi simtă

propria densitate, scufundat în lichid...

Conştientizează senzaţia volumului de apă din jurul corpului şi spaţiul în care se află acesta, sub apă. Extinde-ţi conştientul asupra întregi camere scufundate în apă. Simte spaţiul ocupat de cameră, cotropit de apa caldă... şi, timp de câteva momente, lasă-te în voia senzaţiei propriului corp, plutind în spaţiul respectiv...

ANEXA C

Meditaţie asistată: Asamblarea tuturor elementelor

(Săptămânile 2-4)

Aveţi posibilitatea să începeţi această meditaţie cu inducţia *Părţile corpului* din anexa A sau cu inducţia *Scufundări treptate în apă* din anexa B sau cu orice altă

tehnică de inducţie folosită anterior sau concepută de dumneavoastră înşivă.

Închideţi ochi şi inspiraţi adânc şi lent de câteva orit ca să vă relaxaţi mintea şi corpul. Inspiraţi pe nas şi expiraţi pe gură. Fiecare inspiraţie şi expiraţie trebuie să

fie lungă, lentă şi constantă. Inspiraţi şi expiraţi până faceţi legătura cu prezentul.

Când sunteţi în consonanţă cu momentul prezent, pătrundeţi într-un univers de posibilităţi... Există în dumneavoastră o inteligenţă puternică, dătătoare de viaţă, care vă iubeşte extraordinar de mult. Când voinţa dumneavoastră coincide cu voinţa acesteia, când mintea dumneavoastră este aceeaşi cu mintea acesteia, iar dragostea dumneavoastră de viaţă corespunde iubiri pe care v-o poartă, negreşit vă va răspunde. Se va transfera în dumneavoastră şi în tot ce este în jurul dumneavoastră, iar în viaţă vă vor apărea dovezi ale rezultatelor propri lor eforturi. A fi superior mediului, a fi superior propri lor condiţii de viaţă, a fi superior sentimentelor memorate în corp, a gândi superior trupului, a fi superior timpului... înseamnă a vă

uni cu divinul. Destinul vă este, aşadar, o reflectare a unei inteligenţe superioare şi rezultatul unei creaţii realizate împreună cu aceasta. Iubiţi-vă suficient de mult ca să

realizaţi asta...

Săptămâna a doua

Recunoaşterea. *Ei bine, un viitor nou nu se poate crea în condiţiile menţineri aceloraşi emoţii din trecut. Ce emoţie doreaţi să dememoraţi ? Aduceţi-vă aminte ce senzaţie vă provoacă emoţia respectivă în trup. Recunoaşteţi starea mentală cu care v-aţi obişnuit şi pe care o generează emoţia aceea...*

Acceptarea. *A venit vremea să vă întoarceţi faţa spre forţa din interior, să*

faceţi cunoştinţă cu ea şi să-i spuneţi ce doriţi să schimbaţi din propria personalitate.

începeţi să acceptaţi în faţa ei cum aţi fost şi ce aţi ascuns. Vorbiţi-i în minte. Nu uitaţi că este reală şi că deja vă cunoaşte. Nu vă judecă, ci doar vă iubeşte... Spuneţi-i:

„Conştiinţă universală din mine şi din jurul meu, am fost, iar acum vreau, din tot sufletul, să mă schimb şi să renunţ la această stare limitată de a fi..."

Afirmarea. *E momentul să vă eliberaţi corpul de rolul de minte, să reduceţi discrepanţa dintre cine sunteţi şi cine păreţi, să vă eliberaţi energia. Eliberaţi-vă*

corpul din strân-soarea legăturilor emoţionale obişnuite, care vă ţin legat de fiecare obiect, loc şi persoană din realitatea dumneavoastră trecută şi prezentă. A sosit clipa să vă eliberaţi energia. Verbalizaţi emoţia pe care doriţi s-o transformaţi, rostiţi-o cu glas tare şi eliberaţi-vă trupul şi propriul mediu de ea. Rostiţi-o acum...

Abandonarea. *Este momentul să abandonaţi această stare de a fi în grija unei inteligenţe superioare şi s-o rugaţi să vă arate o cale de rezolvare care să vi se potrivească. Puteţi ceda controlul în mâinile unei autorităţi superioare care deţine deja răspunsurile ? Abandonaţi-vă în grija acestei inteligenţe infinite şi fiţi convins de realitatea ei absolută. Nu face altceva decât să aştepte plină de admiraţie şi gata oricând. Răspunde doar solicitărilor noastre de ajutor. Abandonaţi-vă starea limitativă*

de existenţă în faţa unei inteligenţe atotştiutoare. Deschideţi pur şi simplu uşa, încredinţaţi-i problemele care vă macină şi abandonaţi-le complet.

Lăsaţi această

inteligenţă să se ocupe de îngrădirile dumneavoastră. "Inteligenţă infinită, îţi încredinţez... Ia această emoţie şi găseşte-i o soluţie cu înţelepciunea ta superioară.

Eliberează-mă din lanţurile propriului trecut." Şi-acum, încercaţi senzaţia pe care aţi avea-o dacă aţi şti că această inteligenţă v-ar degreva de o asemenea emoţie memorată...

Săptămâna a treia

Observarea şi evocarea. *Să ne asigurăm acum că nu trece neobservat niciun gând, niciun comportament, nicio obişnuinţă care să vă determine să reveniţi la vechiul sine. Ca să nu mai rămână nici urmă de îndoială, să conştientizăm acele stări inconştiente ale minţi şi corpului - cum gândeaţi în mod obişnuit când (vă) simţeaţi într-un anumit fel ? Ce vă spuneaţi ? Ce voce nu mai vreţi să acceptaţi ca realitate de viaţă ? Concentraţi-vă asupra gândurilor respective... începeţi să vă detaşaţi de programul implicit. Cum obişnuiaţi să vă comportaţi ? Cum vorbeaţi ? Conştientizaţi stările inconştiente respective în asemenea măsură, încât să nu vi se mai poată*

niciodată întâmpla să le lăsaţi să treacă neobservate...

Obiectivarea inteligenţei subiective, observarea programului înseamnă că

dumneavoastră nu mai sunteţi una cu programul. Obiectivul dumneavoastră este realizarea conştientizări . Amintiţi-vă cum nu mai vreţi să fiţi, cum nu mai vreţi să

gândiţi, cum nu mai vreţi să vă comportaţi şi cum nu mai vreţi să (vă) simţiţi.

Obişnuiţi-vă cu toate aspectele vechi personalităţi, prin simpla lor observare. Cu voinţă fermă, optaţi să nu mai fiţi persoana respectivă şi lăsaţi energia propriei decizii să se transforme într-o experienţă memorabilă...

Redirecţionarea. *A venit momentul jocului "de-a schimbarea", închipuiţi-vă*

acum trei scenari de viaţă în care aţi putea începe să (vă) simţiţi la fel cum simţea odată vechiul dumneavoastră sine şi, când reuşiţi, rostiţi cu glas tare "Schimbă- te !"

Imaginaţi-vă mai întâi că este dimineaţă şi sunteţi sub duş, pregătindu-vă de o nouă

zi când, dintr-odată, observaţi ivindu-se sentimentul acela cu care vă obişnuiseraţi. În momentul în care îl observaţi, spuneţi: "Schimbă-te !". Exact, acum îl schimbaţi.

Pentru că viaţa conform acelui sentiment înseamnă că nu vă iubiţi propria persoană.

Şi nu are niciun rost să transmiteţi aceleaşi informaţii, aceloraşi gene. Iar celulele nervoase care nu mai sunt acţionate împreună nu mai alcătuiesc aceeaşi conexiune.

Deţineţi acum controlul asupra acestui lucru... Pe urmă, vreau să va închipuiţi că

sunteţi la amiază. Sunteţi la volan, şi, dintr-odată, începe să se ivească acel sentiment familiar care vă declanşează gândurile obişnuite - cum procedaţi ? Spuneţi: "Schimbă-te !". Da, acum vă schimbaţi. Pentru că recompensa sănătăţii şi fericiri este cu mult mai importantă decât revenirea la vechiul sine. în plus, că tot veni vorba, viaţa cu acel sentiment nu v-a făcut să vă iubiţi propria persoană. Şi, de fiecare dată când vă

schimbaţi starea, ştiţi că, dacă nu se mai acţionează împreună, celulele nervoase nu mai alcătuiesc aceeaşi conexiune, iar dumneavoastră nu mai transmiteţi aceloraşi gene în acelaşi fel...

Vreau acum să mai jucaţi o dată jocul "de-a schimbarea". Vă propun să vă

imaginaţi că vă pregătiţi de culcare, daţi cuvertura de-o parte şi, urcându-vă în pat, simţiţi cum vă dă târcoale sentimentul cel vechi, care vă ademeneşte să vă purtaţi ca pe vremea când aveaţi vechea dumneavoastră personalitate şi ce faceţi ? Rostiţi:

"Schimbă-te !". Perfect. Pentru că o conexiune nervoasă dispare atunci când celulele care o alcătuiesc nu mai sunt acţionate împreună. O astfel de transmitere de semnale către genele dumneavoastră înseamnă că nu vă iubiţi suficient de mult; nimic nu merită aşa ceva. Vă stă în putere să controlaţi acest lucru...

Săptămâna a patra

Creaţia. *Care consideraţi că este expresia cea mai evoluată de sine pe care o puteţi realiza ? Cum ar gândi şi s-ar comporta o mare personalitate ? Cum ar trăi o astfel de persoană ? Cum vă simţiţi când sunteţi superior ? Creaţi-vă o stare de a fi. E*

vremea să vă transformaţi energia şi să emiteţi o cu totul altă semnătură

electromagnetică. Transformarea energiei înseamnă transformarea vieţii. Faceţi o experienţă din gând, iar acea experienţă vă va produce o emoţie superioară, astfel încât corpul se va convinge emoţional că viitorul dumneavoastră sine e deja realitatea momentului...

Îngăduiţi-vă să acţionaţi gene noi într-un mod diferit; transmiteţi emoţional corpului, în avans faţă de petrecerea efectivă a evenimentului; lăsaţi-vă să vă

îndrăgostiţi de noul dumneavoastră ideal; deschideţi-vă inima şi lansaţi-vă într-o recondiţionare a trupului în raport cu o inteligenţă nouă...

Permiteţi-i experienţei interne să se transforme într-o stare de spirit şi apoi într-o trăsătură de temperament, pentru a se desăvârşi sub formă de trăsătură nouă

de personalitate... Creaţi-vă o nouă stare de a fi... Cum v-aţi simţi dacă aţi fi în pielea persoanei respective ? Cel care se ridică de pe scaun nu poate fi acelaşi cu cel care s-a aşezat. Trebuie să simţiţi atât de multă recunoştinţă, încât corpul să înceapă să vi se transforme înainte să aibă loc evenimentul. Acceptaţi faptul că noul sine ideal este deja în dumneavoastră... Transformaţi-vă într-un astfel de sine... Plin de forţă şi determinare - liber, lipsit de îngrădiri, creativ, genial, apropiat de divin - iată cum sunteţi cu adevărat. ..

Dacă aţi reuşit să vă creaţi acest sentiment, ***memoraţi-l****, nu-l uitaţi. Pentru că, în realitate, acesta sunteţi dumneavoastră...*

Şi-acum, renunţaţi la control şi încredinţaţi-l o clipă câmpului cuantic; daţi-vă

la o parte, pur şi simplu...

Exerciţiul repetitiv. *Ei bine, asemenea pianiştilor care şi-au transformat creierul şi acelora care au exersat digitaţia şi şi-au transformat corpul, haideţi să*

încercăm din nou. Vă mai puteţi crea încă o dată noul sine, din nimic ?... Haideţi să

acţionăm şi să făurim conexiuni ale unei noi inteligenţe şi să recondiţionăm trupul în raport cu o emoţie proaspătă. Obişnuiţi-vă cu o nouă stare mentală şi corporală. Care credeţi că este expresia cea mai evoluată de sine pe care o puteţi realiza ? începeţi să

gândiţi din nou cum gândeşte idealul respectiv...

Ce v-aţi spune, cum aţi merge, cum aţi respira, cum v-aţi mişca, cum aţi trăi, cum v-aţi simţi ? Îngăduiţi-vă să recreaţi emoţia specifică acestui sine nou, într-asemenea măsură încât să începeţi să treceţi într-o nouă stare de a fi... E momentul să vă transformaţi din nou energia şi să vă aduceţi aminte cum e în pielea acestei persoane. Deschideţi-vă inima...

Cum vreţi să fiţi când o să deschideţi ochi ? Transmiteţi, pe alte căi, semnale altor gene. Re-creaţi sentimentul de forţă şi determinare. Intraţi într-o nouă stare de a fi - o nouă stare de a fi constituie o nouă personalitate, iar o nouă personalitate înseamnă o nouă realitate personală... Iată etapa în care se creează un nou destin. De la nivelul acestei stări superioare, în calitate de observator cuantic al noi dumneavoastră realităţi, este momentul să porunciţi materiei. Simţiţi-vă de neînvins, puternic, inspirat şi copleşit de bucurie...

De pe platforma acestei noi stări de a fi, alcătuiţi-vă o imagine a unui eveniment pe care vreţi să-l trăiţi şi îngăduiţi-i imaginii să se transforme într-o schiţă

a propriului viitor. Observaţi realitatea respectivă şi daţi voie particulelor, ca unde de probabilitate, să se reducă şi să formeze un eveniment, numit experienţă de viaţă.

Vizualizaţi-o, porunciţi-i, întreţineţi-o şi, pe urmă, treceţi la imaginea următoare...

Acum, lăsaţi-vă energia să se întrepătrundă cu destinul despre care vorbeam.

Evenimentul viitor la care ne referim trebuie să vă găsească el pe dumneavoastră, întrucât dumneavoastră l-aţi creat, din energia proprie. Daţi-vă frâu liber şi creaţi viitorul pe care îl doriţi cu sentimente de

încredere, certitudine şi pe deplin conştient...

Nu analizaţi; nu încercaţi să ghiciţi cum se va întâmpla. Nu e treaba dumneavoastră

să controlaţi rezultatul, ci doar să creaţi, pentru ca apoi să lăsaţi detali le pe seama unei inteligenţe superioare. Cum vă vizualizaţi viitorul din perspectiva de observator, nu faceţi altceva decât să vă binecuvântaţi viaţa cu propria energie... De pe poziţia unei stări de recunoştinţă, fiţi una cu propriul destin, din perspectiva unei noi stări a minţi şi a trupului. Mulţumiţi pentru o nouă viaţă...

Recreaţi sentimentul pe care îl veţi încerca atunci când astfel de lucruri se vor manifesta în realitate în propria viaţă, pentru că viaţa într-o stare de gratitudine înseamnă o viaţă de care beneficiaţi pe deplin. Simţiţi-vă ca şi cum rugile v-ar fi fost deja împlinite...

În sfârşit, este momentul să apelăm la forţa cu care suntem înzestraţi şi să-i cerem să ne dea un semn în viaţa de zi cu zi. Dacă astăzi aţi acţionat aidoma acestei inteligenţe superioare, în calitate de creator care observă totul şi materializează prin simplă observare, aţi intrat în contact cu ea. Aceasta v-a observat eforturile şi

planurile şi, de acum înainte, în viaţa dumneavoastră ar trebui să se materializeze nişte evenimente. Fiţi conştient de realitatea ei, de faptul că există şi că acum între ea şi dumneavoastră s-a deschis un canal de comunicare reciprocă. Rugaţi-vă ca acest semn din partea câmpului cuantic să se arate pe calea cea mai puţin aşteptată, care să vă ia prin surprindere şi să nu lase nici urmă de îndoială că această experienţă

nouă vine din partea inteligenţei universale, astfel încât să vă inspire să repetaţi experienţa. Acum, vreau să vă rugaţi să vi se trimită un semn...

Aduceţi-vă acum înapoi conştientul, într-un nou corp, într-un alt mediu şi pe o cu totul altă linie temporală. Când sunteţi pregătit, readuceţi-vă conştientul înapoi în starea de unde Beta. Acum, puteţi deschide ochi .